Guía inmobiliaria 2014

ESTUDIO DE CALIDAD
CENTROS DE LAVADO: ¿SON PARA TI? > pág. 46

Revista del Consumidor

Octubre de 2014 Núm. 452
$25
ISSN 0185-8874
Exhibir hasta el 31 de octubre
revistadelconsumidor.gob.mx
@r_consumidor

DETERGENTE LAVATRASTES

¿cuánto te cuesta lavar 100 platos?
> pág. 58

20 artículos de cocina fundamentales en tu casa nueva
> pág. 12

RADIOGRAFÍA
Conoce las opciones para financiar tu hogar, dulce hogar
> pág. 24

CONSUMO CULTURAL
Cine, libros, música, ferias
Vuelven nuestras recomendaciones
> pág. 72

TECNOLOGÍA DOMÉSTICA
Bloquea la humedad de paredes y techos con esta técnica clásica
> pág. 70

¿SABÍAS QUE EXISTEN

24 CAUSAS POR LAS QUE PROFECO INMOVILIZA UNA BOMBA DE GASOLINA?

Entra a **http://www.profeco.gob.mx**
y conoce las 24 causas por las que una bomba puede ser inmovilizada, el procedimiento de verificación que realizan nuestros inspectores en cada visita a las estaciones de servicio,
y el **Quién es Quién en los Combustibles,**
reporte semanal con el desempeño de gasolineras en todo el país.

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS COMBUSTIBLES

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

MOVER MÉXICO

Magnífica oportunidad, por **Boligán**

CONTENIDO

4 | *Esta es tu voz*
Dudas, quejas o comentarios. Tú preguntas, Profeco responde

6 | *A detalle*
México: cementero por tradición

8 | *Orbe*
Lugares muy amigables y recetarios sorprendentes para departir

10 | *Nutrición*
La soya deja China para conquistar el mundo (saludablemente)

12 | *Tips del chef*
Artículos de cocina para que saques el chef que llevas dentro

14 | *Bienestar*
Conoce el lado sucio de los productos de limpieza

18 | *Hogar y sociedad*
Casa y Ciudad: una organización que construye sueños y casas

22 | *Infografía*
¿Crees que tu casa es segura? Piénsalo dos veces

24 *Radiografía*
"Te pongo casa" y otras formas de hacerte de un hogar propio

35 | *Finanzas responsables*
Guía financiera del crédito hipotecario

38 *Tendencias*
Una utopía para habitar

46 *Estudio de calidad*
Centros de lavado
Ropa limpia y seca en menos tiempo

56 | *Quién es Quién en los Precios*
Pasamos lista a los precios de los centros de lavado en las ciudades de México, Guadalajara y Monterrey

58 *El Laboratorio Profeco Reporta*
Detergentes lavatrastes
Delicado con tus manos, cuidadoso con el medioambiente y que deje los trastes relucientes

La Revista del Consumidor, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de Profeco: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población.
No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que Profeco lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.

Las otoñales:

1. Chicozapote
2. Mandarina
3. Calabaza
4. Tejocote

Tradicionalmente, en el hemisferio norte el otoño ha sido representado como la época de cosecha. Un tiempo de grandes celebraciones y departiciones antes de que el invierno ponga a dormir la tierra. Estos son algunos de los alimentos típicos de esta temporada

58
El Laboratorio Profeco Reporta
Detergentes lavatrastes
Delicado con tus manos, cuidadoso con el medioambiente y que deje los trastes relucientes

72 | *Consumo cultural*
Cine, libros, series y *apps* para comprar sabiamente

74 | *Tiempo libre*
¡Por fin! El Festival Internacional Cervantino está aquí

76 | *Esquina cultural*
Correr como principio poético

80 | *El turno de*
Gimena Gómez: consumidora responsable

Revista del **Consumidor**

Procuradora Federal del Consumidor
Lorena Martínez Rodríguez

Coordinador General de Educación y Divulgación
Juan Ricardo Hernández Morales

Director General de Difusión
Marco José Sánchez Lira

Director Editorial
Uriel Rodríguez Meléndez

Jefe de Información
Ismael Flores Ruvalcaba

Jefa de Redacción e Investigación
Thalía Castillo Gill

Reporteros
Pedro Hesiquio García Pizarro
Judith Sánchez Reyes

Corrección de Estilo
Marco Menéndez

Directora de Arte y Diseño
B. Patricia Martínez Rodríguez

Editor Gráfico
Javier Caballero Sandoval

Diseño
Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco

Ilustración
Arnulfo Guevara
Bruno Piña

Fotografía
José Rodríguez

Colaboradores
Alma Beade Ruelas Boligán
Carlos Enrique García Soto
Chef Julio Romagnoli
Salvador Leal

Departamento de Distribución y Circulación
A. Nayibe Contreras Nava

Publicidad
5553 0574
ventasrevista@profeco.gob.mx

Consejo Editorial
Maximiliano Cárdenas Denham
Rafael Ochoa Morales
Noreli Domínguez Acosta
Salvador Farías Higareda
Gastón Fernández Arnaiz
Juan Ricardo Hernández Morales
Tomás Manuel Sánchez Robles
Érika Lejsek Leonard
Jorge Moreno Covarrubias
Ivonne Nemer Orive
Roberto Padilla Márquez
Estela Ruiz Esparza

PROFECO Procuraduría Federal del Consumidor
SE Secretaría de Economía

Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981.

Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor.

Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, col. Felipe Pescador, del. Cuauhtémoc, México, DF, CP 06280. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México A.C., Calle Guerrero #50, col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Uriel Rodríguez Meléndez. Tiraje: 40,000 ejemplares.

¿TIENES DUDAS, SUGERENCIAS O EXPERIENCIAS DE CONSUMO QUE QUIERAS COMPARTIR?

Escríbelas al correo **rconsumidor@profeco.gob.mx** o a nuestras oficinas, ubicadas en Av. José Vasconcelos 208, séptimo piso, colonia Condesa, C.P. 06140 en el Distrito Federal. También puedes seguirnos en Twitter (**@r_consumidor**) o darnos *like* en Facebook (**Consumidor Inteligente**).

QUIERO SABER EL PRECIO EN LA CANASTA BÁSICA DEL POLLO, MANZANA Y UVA POR AÑO DESDE EL 2003 AL 2013. GRACIAS.

Kelly Martínez, vía correo electrónico

RESPUESTA

Estimada Kelly, en atención a tu solicitud de información aprovecharemos para explicar un poco sobre lo que es, y no, una canasta básica. Iniciemos por lo que hacemos en **Profeco**:

Quién es Quién en los Precios es un programa de la **Procuraduría Federal del Consumidor** que recaba los precios de más de 2,300 productos de alta demanda, clasificados en 11 catálogos, en 53 ciudades del país. Entre los productos cuyos precios son recabados se encuentran la manzana (Golden, Starking Americana y Rome Beauty), uva (globo y Thompson) y pollo (pierna, pierna entera con hueso, pechuga con hueso y pollo entero con vísceras).

La información del programa puede ser consultada a través de la herramienta del programa, en el sitio oficial de **Profeco** (**http://www.profeco.gob.mx/precios/canasta/default.aspx**), o a través de la herramienta oficial para dispositivos móviles Android e iOS. La información proporcionada por estas dos herramientas corresponde a los cinco días hábiles previos al momento de la consulta.

De acuerdo con el oficio 349-A-1492 emitido por la Secretaría de Hacienda y Crédito Público, y con fundamento en el artículo 31 fracción X de la Ley Orgánica de la Administración Pública, la información previa a estos cinco días hábiles tiene un costo. En caso de requerir dicha información, puedes comunicarte con Carlos Manuel Orozco Ruiz (**cmorozcor@profeco.gob.mx**), director de Apoyo Técnico, para solicitar una cotización.

Fuera de **Profeco** existen varias canastas básicas, ya que diversas instituciones, tanto públicas como privadas, pueden generar sus propias canastas, como es el caso del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), que calcula el Índice Nacional de Precios al Consumidor (INPC) a través de la recopilación de precios de un gran número de productos, ponderados de acuerdo con los resultados de la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH).

Diconsa, por su parte, es una empresa de participación estatal mayoritaria que pertenece al sector Desarrollo Social y en su página web pone a disposición del público una lista de 22 productos considerados por la institución como "Canasta Básica Diconsa".

Asimismo, el Consejo Nacional para la Evaluación de la Política de Desarrollo Social (Coneval) genera un par de listas de productos, cuya finalidad es determinar la línea más baja de ingreso para clasificación y evaluación de la pobreza. Estas listas de productos son llamadas "Canasta alimentaria rural" y "Canasta alimentaria urbana".

También la Secretaría de Desarrollo Económico del Distrito Federal (Sedeco) proporciona en su sitio web información sobre precios de una lista de productos llamada "Canasta básica".

Recibe un cordial saludo.

¿Quieres formalizar una queja o hacer una denuncia? Comunícate al *Teléfono del Consumidor.* ***Llama desde la Ciudad de México y el área metropolitana al*** *5568 8722* ***o al*** *01 800 468 8722* ***desde el resto del país.***

Primero quiero felicitarles por su revista. Soy suscriptor, me llega mensualmente y me sirve tanto en mi faceta de prestador de servicios como de consumidor.

En esta oportunidad tengo dos preguntas, espero que me puedan apoyar:

Primero, ¿qué autoridad regula las reglas del comercio electrónico en nuestro país? Me refiero a sitios como MercadoLibre o DeRemate, porque he tenido dos situaciones en las que los usuarios publican un precio a la vista y cuando le doy "comprar" resulta que el precio es otro. ¿Esto es legal?

Ahora, y como segunda pregunta, ¿debo pagarle a Sky 30 días de servicio cuando, en épocas de lluvia, suelen no darme servicio hasta tres días?

Gracias por su ayuda.

Gabriel Sanelli, vía correo electrónico

RESPUESTA

Recibir correspondencia de nuestros suscriptores satisfechos con la Revista del Consumidor **nos llena de mucho orgullo.** Gracias, Gabriel, por darnos tu confianza y qué bueno que estemos cumpliendo con tus expectativas. Pasemos a las respuestas a tus preguntas.

Profeco vigila, a través de la Dirección de Estudios sobre Consumo, la labor de las tiendas electrónicas, supervisando que, entre otros elementos, ofrezcan una dirección postal y teléfono de atención a clientes en territorio nacional.

Como ocurre en las transacciones en el "mundo real", el proveedor puede recurrir a diferentes métodos de venta, como la subasta. En este caso, el precio que inicialmente se publica es el de "arranque" o propuesta mínima que aceptará el vendedor; sin embargo, el precio final, después de la puja de otros compradores, suele ser mayor al inicial.

Te recomendamos que revises bien si es por este proceso que existen semejantes diferencias de precios cuando has intentado comprar. Si aún así sospechas que hay "gato encerrado", llama al **Teléfono del Consumidor** (**5568 8722 - 01 800 468 8722**) y denuncia el caso.

Atención: Las cartas que envíes a la **Revista del Consumidor** implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el Instituto Federal de Acceso a la Información Pública (IFAI). Muy importante: no olvides incluir tu nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto contigo. Esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. La **Revista del Consumidor** no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria con el objetivo de que, a través de las instituciones correspondientes, se resuelvan los conflictos que enfrenten con prestadores de servicios.

HACE UNOS DÍAS ESCUCHÉ LA REVISTA DEL CONSUMIDOR RADIO. FERNANDA TAPIA Y SU INVITADO OFRECIERON UNA RECETA DE CREMA CORPORAL PARA ELABORAR EN CASA. LES AGRADECERÍA MUCHÍSIMO QUE ME LA PROPORCIONEN. ME PARECIÓ EXCELENTE. ESPERO QUE ME PUEDAN DECIR LOS DÍAS Y HORARIOS EN LOS QUE PASA EL PROGRAMA, POR FAVOR. GRACIAS DE ANTEMANO Y FELICIDADES.

Norma Casso, vía correo electrónico

RESPUESTA

Norma, qué bueno saber que te interesan las Tecnologías Domésticas Profeco. En la siguiente liga encontrarás nuestras recetas de cremas, como la corporal semisólida, así como otras que seguro te ayudarán en el hogar: **http://revistadelconsumidor.gob.mx/?s=crema**

Como no sabemos en qué estación nos escuchaste, te recomendamos darte una vuelta por nuestra oferta editorial en **revistadelconsumidor.gob.mx**, donde encontrarás las Tecnologías Domésticas, el Platillo Sabio, los programas de radio y TV, *podcast*, entre mucha más información de utilidad.

PROFECO servicios

Te invitamos a conocer nuestros canales de contacto y a utilizar las herramientas a tu disposición para defender tus derechos:

Contacto ciudadano: es el espacio de atención ciudadana en el que proveedores y consumidores pueden realizar trámites, como solicitudes de calibración de instrumentos de medición, venta de hologramas y asesoría en general. Escríbenos a **contacto_ciudadano@profeco.gob.mx**

Brújula de compra: suscríbete a este newsletter para recibir artículos, análisis de precios, estudios comparativos y recomendaciones para ahorrar y comprar con conocimiento. Encuéntralo dentro de **profeco.gob.mx**

Asesorías: ponte en contacto directo con los especialistas en derechos del consumidor en **asesoria@profeco.gob.mx**

Buró comercial: ¿quieres saber el número y motivo de quejas o reclamaciones contra proveedores, así como si los contratos de adhesión que utilizan contienen cláusulas abusivas o inequitativas? Consúltalo en **burocomercial.profeco.gob.mx**

Asociaciones de consumidores: únete con tus vecinos y amigos para defender tus derechos como consumidor, protegerte de proveedores abusivos y difundir la cultura de un consumo responsable. Contáctanos en **asociaciones@profeco.gob.mx**

Procitel: a través del Programa de Citas por Teléfono es posible concertar un encuentro en tu delegación o subdelegación **Profeco** para iniciar un proceso de queja contra algún proveedor. Para hacer uso de este servicio, comunícate al **Teléfono del Consumidor.**

Teléfono del Consumidor: recibimos tus dudas, quejas y denuncias. Ten siempre a la mano el **5568 8722** (DF y zona metropolitana) y **01 800 468 8722** (resto del país).

A DETALLE

36.2 MILLONES DE TONELADAS
de cemento gris se produjeron en México en 2012

MÉXICO OCUPA EL 15.º LUGAR EN SU PRODUCCIÓN MUNDIAL

6 empresas
concentran la producción nacional

México es cementero por tradición; desde los mayas (que en el año 300 a. C. comenzaron a desarrollar cementos, concretos y morteros crudos) hasta nuestros días, en que la tercera empresa a nivel mundial es mexicana y participa en la expansión del Canal de Panamá –el proyecto más ambicioso en la historia del concreto.

La expansión del Canal de Panamá requerirá
4.3 millones de millones de metros cúbicos de concreto,
500,000 toneladas serán producidas por Cemex

Hay **34 plantas cementeras** en el país

Es **600,000 pesos** *más económico construir un kilómetro de pavimento de concreto que uno de asfalto, además de que resulta ser más duradero*

Fuentes: Canacem, IMCYC, Cemex

Tunel emisor oriente /Foto cortesía: www.captura visual.com

MÉXICO

EL CAMPO EN LA CIUDAD

La agricultura urbana se ha convertido en una forma de garantizar nuestra alimentación. En consecuencia, la Secretaría de Agricultura y el gobierno del Distrito Federal han invertido 8 millones de pesos para poner en marcha el programa **El Campo en Casa**, con el fin de producir alimentos de autoconsumo. Estas acciones no sólo servirán como sustento para las familias productoras, sino también como un ingreso adicional al comercializar el excedente. El programa ha iniciado en las delegaciones Álvaro Obregón, Iztapalapa y Gustavo A. Madero, donde se busca impulsar la producción de hortalizas, plantas medicinales, conejos y aves de postura.

Fuente: El Financiero

ESTADOS UNIDOS

Sin calorías, sin hambre

Mientras que muchos estadounidenses están buscando cómo bajar de peso, otros están luchando por alimentarse. ***FoodTweeks*** *es una* **app** *que brinda al usuario algunas recomendaciones para cortar su consumo de calorías, al tiempo que cada caloría eliminada significa ayuda para uno de los bancos de comida en 44 diferentes lugares de Estados Unidos. La aplicación permite hacer una búsqueda sobre alimentos que están por cocinar u ordenar, y ofrece cambios para ayudar a reducir la ingesta calórica.*

Fuente: FoodTweeks

REINO UNIDO

NOCHES DE MUSEO

Los museos virtuales son una forma de llevar la cultura a cualquier lugar del orbe, a cualquier hora. Sin embargo, recientemente el museo **Tate** en Londres lo llevó a su culmen, desarrollando el esquema ***After Dark***. La institución permitió a cualquiera observar la colección a través de un robot que se movía por la galería cuando ya todos se habían retirado. La iniciativa duró cinco días por las madrugadas; los robots se podían mover en cualquier dirección y la cámara lo transmitía en vivo en la página de ***After Dark***.

Fuente: Tate Britain

82.4%
DE LOS MAYORES DE
60 AÑOS
ES PROPIETARIO
DE SU VIVIENDA

—Encuesta Nacional de Ingreso y Gasto en los Hogares, 2012

PAÍSES BAJOS

RECETARIO PARA LA CARNE DEL FUTURO

Hace un año, científicos revelaron la primera hamburguesa hecha con carne creada en un laboratorio. Ahora, lo que se supone será una revolución alimentaria ya cuenta con un recetario elaborado en **Ámsterdam** por chefs, científicos y artistas. El libro de 186 páginas se basa en la idea de que la carne puede fabricarse a partir de células de animales, y está lleno de sugerencias de cómo estos productos cárnicos podrán verse en el futuro. De lo sorprendente a lo macabro, el recetario incluye platillos como *nuggets* de aves dodo, pierna de dinosaurio rostizado u ostras creadas in vitro.

Fuente: Bistro In Vitro

FRANCIA

Prendas que salvan vidas

*Algunas cifras señalan que **50 millones** de personas sufren de epilepsia alrededor del mundo. Con el fin de facilitar el diagnóstico y el tratamiento, la empresa francesa **Bioserenity** creó **WEMU**, una playera que mantiene registro de los signos fisiológicos de quien sufre un ataque epiléptico y alerta a los médicos encargados del paciente. La prenda utiliza sensores biométricos para seguir la actividad cerebral y muscular, envía la información al teléfono del paciente y la sube a la nube, donde tanto los profesionales de la salud como los pacientes pueden saber más sobre el curso del tratamiento.*

Fuente: Bioserenity

SUIZA

QUÉ BONITA VECINDAD

Cuentan que antes de la era digital, la gente solía tocar a la puerta de su vecino para pedir cosas prestadas. Por eso, con el objetivo de alimentar el espíritu de comunidad, el proyecto suizo **Pumpipumpe** está animando a los residentes a colocar estampas en sus buzones para denotar los bienes que están dispuestos a prestar a sus vecinos. Aquellos interesados sólo tienen que pedir una hoja de pegatinas, con ilustraciones que van de juguetes, escalera, podadora de césped, acceso a internet, hasta bicicletas o bolas disco. Tal vez Suiza es sólo un lugar muy amigable.

Fuente: Pumpipumpe

LA CASA PERFECTA

Hay ***apps*** para todo, incluso para hacer de tu casa un ensueño palaciego. Según la editora en jefe de la revista ***Elle Decoration***, estas son las ideales para lograrlo.

1
Photomeasures: te permite tomar fotos de muebles o espacios y anotar sus medidas.

2
Phaidon DesignClassics: una enciclopedia que reúne 200 años de historia del diseño de productos.

3
Magpie by Conran: un vasto álbum de imágenes para inspirarte al decorar o remodelar tu casa.

4
Remodelista: *feed* diario de proyectos "hazlo tú mismo" para revitalizar espacios.

5
iHandy: *app* para convertir tu teléfono inteligente en un nivelador profesional.

Fuente: The Guardian

¿De veras tan buena, tan buena?

Alcances y limitaciones de la soya

Aunque no se ha comprobado del todo, comer esta leguminosa de origen chino se relaciona con un menor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, osteoporosis y cánceres dependientes de hormonas, como el de mama

El frijol de soya es una leguminosa (crece en la vaina de una planta) originaria de China. En Occidente se había utilizado para alimentación de los animales, pero en la actualidad se consume en cantidades importantes por el ser humano, en especial por los vegetarianos y como ingrediente en una buena cantidad de productos en la industria alimentaria. Por sus propiedades y componentes nutricios, el organismo de Estados Unidos para el Control de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, la **FDA**) ha permitido informar a la población que "25 gramos de proteína de soya al día, incluida en una dieta baja en grasas saturadas y colesterol, pueden reducir el riesgo de sufrir trastornos cardiacos".

En México, el frijol de soya se utiliza como harina, como soya texturizada para guisados, para bebidas como "leche", yogur y jugos, así como sustituto de la leche materna para bebés intolerantes a la proteína de la leche (lactosa). Los germinados de soya son considerados verduras muy ricas en vitaminas y antioxidantes. También se produce el tofu, producto similar al queso fresco.

Aunque no se ha comprobado para toda la población, la ingestión de isoflavonas —presentes en el frijol de soya— se relaciona con un menor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, osteoporosis y cánceres dependientes de hormonas, como el de mama. Las isoflavonas se comportan de modo similar a los estrógenos humanos, por lo que, para algunas mujeres en climaterio (menopausia), su consumo mejora algunos síntomas como sudores nocturnos, sofocos y pérdida de masa ósea que forma los huesos. Sin embargo, no se ha comprobado totalmente que funcione.

El frijol de soya es rico en grasas (9%). Su harina contiene hasta el doble de grasa, principalmente poliinsaturada. Contiene ácido graso linolénico (omega 3) y linoleico (omega 6), ambos recomendados para disminuir los riesgos de enfermedades cardiovasculares. También incluye lecitina, útil como aditivo para dar consistencia a la mayonesa, chocolates y repostería.

MCS Ana Bertha Pérez Lizaur NC
Universidad Iberoamericana

BEBIDA DE SOYA

Este producto es conocido por la población como "leche de soya" o "jugos de fruta con soya", aunque el término leche sólo se utiliza para el producto originado por la secreción de los mamíferos. Puede prepararse en casa, o bien, la industria lo desarrolla y vende en preparaciones empaquetadas para niños o adultos intolerantes a la leche, o para quienes prefieren consumir alimentos de origen vegetal.

En comparación con la leche de vaca, la bebida de soya no contiene lactosa (azúcar de la leche), caseínas (proteínas lácteas), vitamina B12, grasas saturadas ni colesterol, y aporta menor cantidad de sodio y energía (calorías). La bebida comercial puede estar enriquecida en calcio, vitamina B12 y vitaminas A y D, e incluir jugo de frutas y aromas (vainilla, almendra, etc.). También se emplea como sustituto de la leche de vaca en caso de alergias, asma crónica u otras afecciones respiratorias, ya que en dichas personas los lácteos aumentan y espesan las mucosidades, empeorando su salud.

En el mercado se ha incorporado una gran cantidad de nuevos productos como los yogures bebibles o jugos de frutas con pequeñas cantidades de soya. En realidad, para tener sus beneficios es necesario consumir al menos 25 g de proteína proveniente de soya, preferentemente de su frijol o de texturizado.

En la tabla se aprecia la composición nutrimental de la soya y de las bebidas de soya, así como productos similares elaborados con leche de vaca.

Ejemplo de menú

16 g de proteína de soya

Desayuno
- Mollete
- Licuado de mango peta-cón con bebida de soya

Refrigerio
- Zanahoria en palitos
- Galletas María

Comida
- Sopa de lentejas
- Arroz blanco
- Chile poblano relleno de granos de elote en caldillo de jitomate
- Agua simple

Cena
- Tacos de nopales
- Atole de masa con bebida de soya

COMPOSICIÓN NUTRIMENTAL DE PRODUCTOS A BASE DE SOYA VS. LECHE DE VACA

Alimento	Peso neto (g)	Energía (kcal/100 g)	Proteína (g)	Lípidos totales (g)	Colesterol (mg)	Hidratos de carbono (g)	Azúcar (g)	Fibra (g)	A (RE) 1000-	Calcio (mg) 0200-	Hierro (mg)	Sodio (mg)
Bebida de soya	240	131	8.0	4.6	0	15.0	*	*	7	10	*	124
Leche de vaca semidescremada	240	116	8	4.4.	18.6	11.2	*	*	116.4	284	*	*
Bebida de soya saborizada	300.0	191	9.3	6.8	0	23.3	23.3	*	11	*	*	304.5
Leche de vaca descremada con chocolate	300	189	9.7	3	9	31.3	23.9	*	174	345	*	183

PARA SABER MÁS
- **FOMENTO DE NUTRICIÓN Y SALUD, A. C.**
  HTTP://BIT.LY/1A0AQK7
- **ACADEMY OF NUTRITION AND DIETETICS**
  HTTP://WWW.EATRIGHT.ORG/

Comparada con la leche de vaca, las bebidas de soya contienen cantidades similares de grasa; no obstante, el tipo de grasa es distinto, ya que la de vaca es saturada en 70%, y la de soya, de los 4.6 g totales, 2.3 g es poliinsaturada (aproximadamente 50%), 1 g es monoinsaturada y 0.5 g es saturada.

Los ácidos grasos poliinsaturados son importantes para mantener la estructura de las membranas celulares y regular procesos corporales como la inflamación o la coagulación sanguínea. Sin embargo, el consumo en exceso de algunos de dichos ácidos grasos, como el ácido linolénico, puede llegar a producir piedras en la vesícula (litiasis biliar), por lo que su consumo en exceso no es recomendable.

UNA DIETA EQUILIBRADA QUE INCLUYA BEBIDA DE SOYA

Aunque la soya y las bebidas de soya son parte de la dieta de algunos individuos y tienen características nutricias, sensoriales y culturales especiales, se sugiere que sean parte de una alimentación y dieta correctas, ya que ningún alimento solo cubre todos los nutrimentos.

Es por ello que se recomienda consumir la mayor variedad de alimentos en la dieta para lograr que cada uno de ellos aporte los nutrimentos (energía, vitaminas, minerales, antioxidantes) que el organismo requiere, en forma equilibrada.

Para tu tranquilidad, considera el Plato del Bien Comer, que te ofrece posibilidades de acuerdo con tu situación económica, tus gustos y tradiciones.

IBERO CIUDAD DE MÉXICO

Fuente
· Salas-Salvadó, J., Márquez-Sandoval, F. y Bulló, M. (2006). "Conjugated linoleic acid intake in humans: a systematic review focusing on its effect on body composition, glucose, and lipid metabolism". *Critical Reviews in Food Science and Nutrition.* 46:479-488.

Mi primera cocina

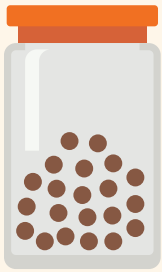
Bien equipada y funcional

Elisa Rugarcía es maestra en Biblioteconomía y Archivonomía. Crea sistemas y da asesoría de organización de espacios. Su correo electrónico es **elisarugarcia@gmail.com** y la puedes seguir en **Twitter @PSGirl**

Al elegir los artículos para desarrollar nuestro arte culinario corremos el riesgo de adquirir utensilios o electrodomésticos innecesarios. Es fácil dejarse seducir por tantos productos novedosos que prometen facilitarnos la vida, pero en realidad no se requieren grandes cantidades de dinero para montar tu primera cocina.

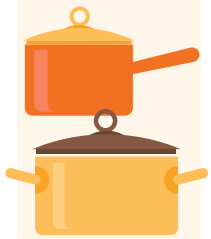
Algunos sí son básicos para que tu cocina esté bien abastecida y sea práctica:

Contenedores para guardar restos de comida (de una medida estándar, para no tener tapas de diferentes tamaños)



Juego de **cubiertos** (tenedores, cucharas, cucharitas, cuchillos y cuchillos de sierra)

Ollas (de dos a tres de diferentes tamaños)



Coladera

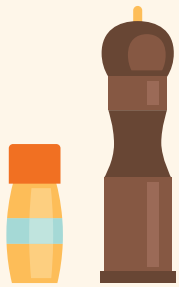
Pelador de verduras y frutas

Tabla y un par de **cuchillos** para picar

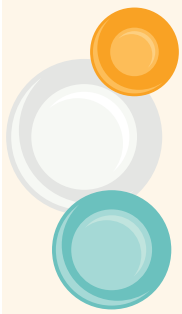
Abrelatas/ destapador y **sacacorchos**

Vasos y **tazas**

Salero y **pimentero**

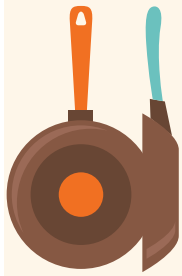


Espátula, cucharón y **cuchara** de madera (son duraderas y no rayan las sartenes)



Vajilla (platos extendidos, hondos y chicos)

Escurridor de trastes



Juego de **sartenes** (dos o tres de diferentes tamaños, de preferencia con teflón que no se desprenda con el paso del tiempo)

Según tus necesidades, también puedes considerar: licuadora (si hay poco espacio, opta por una de mano), horno tostador (una gran opción para recalentar y tostar sin sacrificar espacio), microondas, taza y cucharas medidoras, charola para hornear, juego de refractarios (uno hondo y uno cuadrado).

Para aprovechar bien el espacio y gastar sólo en lo necesario:

» **Compra** artículos de **menor** precio y prueba si te gustan y qué tanto los utilizas. Si ves que te sirve, luego **invierte** en uno mejor

» ¿Qué **electrodomésticos** vale la pena comprar? Pregúntate en qué situaciones lo usarías y cuántas veces, y si su precio **desquita** el **uso** que le darás

» Cuando quieras probar una receta o crear un postre para una ocasión especial, **comparte** o pide **prestados** sus **electrodomésticos** a vecinos o amigos

» **Elige** artículos que puedan servir para **más** de un **uso** (cuchillo vs. rallador de queso). Si tienes dudas, opta por el de menor precio

» **No guardes** las sartenes una encima de la otra, ya que se pueden rayar. Mejor cuélgalas, así ahorrarás espacio dentro de la cocina y prevendrás su **deterioro**. Asimismo, instala una **lámina magnética** para colocar los cuchillos, de este modo, además de tenerlos a la mano, evitarás el desgaste de sus filos

» **Cuelga** todo lo que puedas –delantales, trapos, guantes, etc.– en ganchos pequeños, especialmente si no tienes muchos cajones o estantes; asegúrate de que queden **alejados** de la estufa

Registro Público para Evitar Publicidad

Si **no quieres recibir llamadas publicitarias** a tu casa, oficina o celular, **inscribe tus números en el RePEP.**

- En el DF, Guadalajara y Monterrey, marca al **9628 0000**, o al **01 800 962 8000** en el resto del país, las **24 horas**, los **365 días** del año.
- Si pasados **30 días** de estar inscrito, una empresa vuelve a llamarte, denúnciala al Teléfono del Consumidor: **5568 8722** en el DF y zona metropolitana, o **01 800 468 8722** en el resto del país.
- Tú decides de quién quieres recibir publicidad, **Profeco** te respalda.

REGISTRO
PÚBLICO PARA
EVITAR
PUBLICIDAD

LA PRIVACIDAD ES TU DERECHO

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

El lado sucio de la limpieza

Se supone que un hogar libre de gérmenes, bacterias y malos olores es un lugar saludable. Sin embargo, algunos de esos productos de limpieza encargados de dejar nuestra casa impecable contienen sustancias químicas que pueden dañar nuestra salud y el medioambiente

Cada vez estamos más preocupados por la limpieza tanto personal como en el hogar. Para asegurarnos de esta última, nos equipamos con una gran variedad de latas, botellas y paquetes de líquidos, geles, polvos y pastas que prometen eliminar cuanto germen, hongo, virus o bacteria vislumbre el propósito de situarse en algún rincón de nuestra casa.

Pero, si el miedo a los gérmenes y bacterias es que dañen nuestra salud, ¿no es irónico que los combatamos con productos que, utilizados irracionalmente, también nos pueden enfermar?

Es común que los productos de limpieza para el hogar incluyan en su etiqueta mensajes y símbolos de advertencia, que señalan los riesgos para la salud durante su manejo:[1]

Sustancias venenosas

Sustancias corrosivas

Si se hace un uso adecuado del producto, tales riesgos se pueden evitar fácilmente; no obstante, los ingredientes tóxicos de estos productos pueden causar problemas de salud como:

- Irritación de ojos, nariz y garganta
- Dolor de cabeza
- Mareo
- Náuseas
- Diarrea
- Sarpullido
- Reacciones alérgicas
- Ataques de asma

Por desgracia, sobre los riesgos para la salud asociados con la exposición crónica o prolongada a los ingredientes químicos en los productos de limpieza del hogar, en realidad se sabe poco, a pesar de que la mayoría de nosotros estamos expuestos a los productos y sus residuos en niveles bajos todos los días.

Esto es porque son cientos las sustancias que contienen estos limpiadores; tantas que en el largo plazo es difícil atribuir a un producto específico la causa de una enfermedad degenerativa. Además, el alcance e índole de los efectos en la salud por exposición a estos materiales depende de varios factores, incluyendo la cantidad de sustancia, la duración, la toxicidad o el grado de concentración de toxinas y la edad, el género y el estado de salud de las personas expuestas.

De entre los riesgos latentes que se conocen, tal vez el más difundido y temido sea el de cáncer, en especial de mama,[2] pero también se asocian con problemas respiratorios crónicos, infertilidad, cambios hormonales, problemas en el embarazo, entre otros.

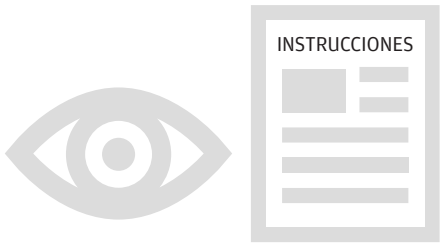
¿Qué podemos hacer? No se trata de que te pongas una máscara antigás, ni de que dejes de limpiar tu casa con sustancias fabricadas para facilitarte esa ardua tarea, pero el hecho de que exista el riesgo potencial es razón suficiente para usarlos con precaución y moderación.

[1] Norma Oficial Mexicana NOM-189-SSA1/SCFI-2002. Productos y servicios. Etiquetado y envasado para productos de aseo de uso doméstico.
[2] Dr. Mercola. (7 de agosto de 2010). "Los productos de limpieza del hogar relacionados con el cáncer de mama". Consultado el 9 de septiembre de 2014, en http://vidasostenible.lacoctelera.net/post/2010/08/12/los-productos-limpieza-del-hogar-relacionados-con-cancer

Consejos para una limpieza bien limpia

Primero, pregúntate si realmente necesitas el producto; si tu respuesta es no, no lo adquieras. Esta es una regla de oro para ahorrar, en este caso aplícala también por tu salud y por el medioambiente. Con aquellos que sí te sean necesarios, sigue estas recomendaciones:

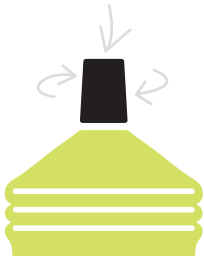
1. Sigue al pie de la letra las instrucciones del fabricante, en cuanto a los propósitos y el procedimiento de uso.



2. Aunque prácticamente **ningún** producto de limpieza es 100% ecológico, los que lo declaran suelen ser más amigables que los que no lo hacen.

3. Elige rociadores de gatillo, en lugar de los aerosoles.

4. Prefiere envases antiderrames y con tapas difíciles de manipular por un niño, y de paso que sean reciclables y rellenables.



5. Acostúmbrate a usar siempre la mínima cantidad de producto. Comprobarás que en realidad no necesitas tanto.

6. No mezcles productos, su unión puede generar reacciones químicas peligrosas, altamente tóxicas.

7. Usa detergentes libres de fosfatos, recuerda que estos son los responsables de que el uso de detergentes contamine los cuerpos acuíferos por medio de la eutrofización.

8. Aunque tu detergente sea biodegradable, siempre existe un margen permitido que sigue siendo perjudicial para el ambiente, así que reduce su uso.

9. Si por algún motivo decides desechar alguno de estos productos sin haberlo usado o terminado, nunca lo tires en el desagüe. Mejor deposítalo con la basura inorgánica dentro de su envase.

10. Ingredientes tan comunes y tradicionales como bicarbonato de sodio, jabones y detergentes líquidos, vinagre blanco y jugo de limón, son tan efectivos y más económicos que muchos productos del mercado y no dañan la salud.

11. Cuando hagas el aseo, mantén el área ventilada.

12. Recuerda que "no es más limpio quien más limpia, sino quien menos ensucia". Si mantienes limpios tus espacios, no requerirás productos poderosos para eliminar mugre acumulada.

13. Para evitar confusiones, mantén tus productos en su envase original en un mueble bajo llave, preferentemente ventilado, pero fuera del alcance de menores y mascotas.

¿QUÉ TAN "VERDES" SON LOS PRODUCTOS ECOLÓGICOS?

Según un estudio realizado en Estados Unidos,[3] existen siete pecados que comúnmente cometen las empresas que venden productos o servicios ecológicos:

Los 7 pecados del lavado verde de cerebro

1. Intercambio oculto
Un producto no es verde sólo porque presenta un atributo ecológico (pues este puede no representar el impacto ambiental más significativo); hay que contemplar todos sus atributos en conjunto. Por ejemplo, un papel no necesariamente es ecológico sólo porque proviene de un bosque sustentable; aspectos como el uso de cloro para blanquearlo o la emisión de gases de efecto invernadero durante el proceso de producción son igual de importantes que su procedencia.

2. Falta de pruebas
Cuando se hacen afirmaciones que no son susceptibles de verificación científica o la prueba de esta no se presenta. Ejemplos comunes son los productos de toallitas faciales o papel higiénico que afirman diversos porcentajes de contenido reciclado posconsumo sin aportar prueba alguna.

3. Imprecisión
Declarar atributos tan indefinidos o tan amplios que inducen al error o confusión. Por ejemplo, "100% natural" no quiere decir necesariamente que el producto sea "verde", ya que muchos elementos como el arsénico, el uranio y el mercurio son naturales, pero venenosos.

4. Pecado de adorar las falsas etiquetas
Este pecado es cometido por un producto que mediante palabras o imágenes da la impresión de alguna autoridad que lo avala o certifica como "verde", cuando en realidad tal aprobación no existe.

5. Irrelevancia
Afirmaciones ambientales que, aunque sean verdaderas, no son útiles para consumidores que buscan productos preferiblemente ambientales. Un ejemplo común es "Libre de CFC", ya que el CFC (clorofluorocarbono, presunto responsable del agujero en la capa de ozono) de todas maneras está prohibido por regulaciones internacionales.

6. Distraer con el menor de los males
Afirmación que puede ser verdadera dentro de la categoría del producto, pero que puede distraer al consumidor de los impactos ambientales mayores de la categoría como un todo. Los cigarros orgánicos pueden ser un ejemplo de este pecado, como podría ser también el vehículo deportivo con eficiencia de combustible.

7. Mentir
Declarar en la etiqueta o publicidad algo que es falso.

En cuanto a los productos de limpieza, el que alguno declare ser amigable con el ambiente no es en sí un "pecado" del producto, pero sí lo es no explicarte a qué se refiere cuando usa palabras como "verde", "sustentable", "eco" y un sinfín de eufemismos que buscan atraer a los consumidores preocupados por un consumo responsable. Esto es porque los motivos por los que un producto daña el medioambiente son muy diversos. Hasta hoy no existe producto de limpieza que no cause algún impacto en el entorno.

[3] TerraChoice. (2010). *Les péchés de mascarade écologique. Édition familiale 2010.* Consultado el 9 de septiembre de 2014, en http://sinsofgreenwashing.org/index01ef.pdf

Fuentes
Gorman, Alexandra. (Julio de 2007). *Household Hazards.* Consultado el 9 de septiembre de 2014, en http://www.womensvoices.org/wp-content/uploads/2010/06/HazardsReport.pdf

Vivienda digna

¡Manos a la obra!

La asociación Casa y Ciudad respalda el esfuerzo de los capitalinos sin vivienda propia para, con sus propias manos, edificar un nuevo hogar

En 1984, un grupo de seis vecinos de la colonia Guerrero, en el Distrito Federal, eran testigos de cómo sus hogares se iban deteriorando con el paso del tiempo. Preocupados por la situación, decidieron organizarse para realizar personalmente las mejoras a sus inmuebles. Sus buenos resultados los llevaron a conformar Casa y Ciudad, A. C., un centro de asesoría y capacitación técnica para grupos organizados de escasos recursos.

Sin embargo, no todo era satisfacción. El terremoto de septiembre de 1985 los obligó a organizar de inmediato un proyecto de reconstrucción de viviendas, para el cual recaudaron fondos nacionales e internacionales. Esta prueba del destino los dotó de la experiencia necesaria para expander su proyecto a otras zonas del país.

Este mes, Casa y Ciudad festeja su trigésimo aniversario, orgullosa de contribuir al empoderamiento de las comunidades marginadas, al hacer posible que sean las propias familias beneficiadas las encargadas de mejorar y construir sus espacios y sus viviendas, y con ello su calidad de vida.

La asociación también promueve la importancia del ahorro destinado a la adquisición o el mejoramiento de la vivienda, al fomentar la organización autogestiva de las comunidades para allegarse de los recursos humanos y económicos necesarios para realizar el sueño compartido de tener un hogar.

El conjunto de estas prácticas, además de incidir en el desarrollo de políticas públicas a favor de la vivienda digna, le ha valido a esta ONG el reconocimiento de asociaciones de todo el mundo.

Los programas de vivienda

La asociación Casa y Ciudad trabaja principalmente con grupos organizados de familias de escasos recursos que tienen el propósito de construir o mejorar sus viviendas o espacios públicos y, según las necesidades, coordinan el trabajo con constructores, directores de obra y funcionarios de gobiernos locales y nacional. Asimismo, la asociación exhorta a los vecinos organizados a generar derrama económica dentro de su comunidad, al adquirir los materiales y contratar mano de obra en su localidad. Este tipo de elecciones representan un ahorro sustancial y un mejor aprovechamiento de los créditos.

Casa y Ciudad no regala las casas ni trabaja en forma gratuita, debe haber una remuneración por la asesoría técnica en arquitectura, así como para el diagnóstico de la construcción de viviendas, el diseño de los planos, la estructura, las instalaciones y todo lo que conlleve la construcción de una casa. No obstante, los precios son accesibles y se dan facilidades de pago.

Mejoramiento de viviendas. Se lleva a cabo en asentamientos, barrios y colonias populares con un alto grado de marginación, sobre todo cuando están en el proceso de consolidación y construcción, buscando créditos para la compra de materiales perecederos.

Construcción de viviendas en condominio. Dirigido a grupos organizados que buscan ejercer su derecho a la vivienda, realizando el proyecto arquitectónico, en el cual los grupos pueden llevar a cabo la construcción o contratar la mano de obra.

Supervisión de obra. Se enfoca en las distintas etapas de la construcción o mejoramiento de viviendas, asesorando a los interesados sobre aspectos relacionados con la calidad de la mano de obra y de los materiales utilizados, así como con el funcionamiento, administración y mantenimiento del inmueble una vez terminada la edificación.

6,700 FAMILIAS HAN SIDO **BENEFICIADAS** CON VIVIENDAS, LO QUE REPRESENTA **ALREDEDOR** DE **26,800** PERSONAS

LADRILLO A LADRILLO

1. Los grupos sociales identifican sus necesidades (mejoramiento o adquisición de casa, rescate y transformación de espacios públicos)

2. Realizan un "autodiagnóstico"

3. Buscan las instancias que puedan contribuir a la solución del requerimiento

4. Desarrollan un plan de acción con plazos establecidos

5. Identifican los mecanismos de financiamiento (público o privado)

6. Realizan estudios socioeconómicos para canalizar a estas familias al financiamiento que se adapte a sus posibilidades y fijan los pagos

7. Elaboran un proyecto arquitectónico

8. Comienza la construcción

63% DE LA CONSTRUCCIÓN DE VIVIENDAS EN EL DF HA SIDO REALIZADA POR LA POBLACIÓN, YA SEA COMO AUTOCONSTRUCCIÓN O CONTRATANDO LA MANO DE OBRA DE LA COMUNIDAD
—UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA, CAMPUS XOCHIMILCO

TESTIMONIO DE CAMBIO

La calle Toribio Medina, en la colonia Algarín de la Ciudad de México, alberga, desde el 2000, uno de los sueños cumplidos de muchas familias de escasos recursos. Candelaria Aguilar es parte de una de las 30 familias —encabezadas por madres solteras, personas no asalariadas o que no contaran con un trabajo estable— beneficiadas por un proyecto conjunto entre comunidad, Vanguardia Ciudadana, A. C., el Instituto de Vivienda del Distrito Federal y Casa y Ciudad.

El primer reto para Candelaria fue organizar sus gastos para cubrir el pago de la renta de la vivienda donde habitaba, aparte de los del predio y el diseño del plano arquitectónico. Una vez cubierto el costo del predio, comenzó a tramitar el financiamiento para la construcción de su casa. En este proyecto de la colonia Algarín, Casa y Ciudad

estuvo encargada de diseñar los planos de edificación y de realizar la distribución de cada departamento, tomando en cuenta las necesidades y la comodidad de los habitantes. Si bien no se trató de un proyecto de autoconstrucción, los futuros propietarios tuvieron que hacerse cargo de la supervisión de la obra.

A partir de este mes, Candelaria y su hija entrarán a la última etapa de este proceso: el pago de 1,000 pesos mensuales durante 30 años por la construcción de su casa, donde la única condición es no rentar la vivienda ni dejar de pagar tres mensualidades consecutivas.

La experiencia de la colonia Toribio Medina, además de otorgar seguridad patrimonial a Candelaria y a sus vecinos, les ayudó a realizar el sueño de un hogar.

1

Foto: Cortesía Casa y Ciudad, A. C.

2

1. Vista actual de la construcción en la colonia Toribio Medina de la Ciudad de México.

2. Foto del predio adquirido antes de llevar a cabo el proyecto de construcción.

Formación y capacitación vecinal

Al capacitarse técnicamente con Casa y Ciudad, integrantes de estas comunidades pueden autoemplearse y ofrecer ese servicio al interior de sus comunidades o fuera de ellas.

La vivienda digna comienza desde afuera

El propósito de mejorar la vivienda en asentamientos urbanos, barrios y colonias populares con un alto grado de marginación —tanto en el Distrito Federal como en otras entidades del país—, también ha conducido a la realización de obras de desarrollo urbano que incluyen banquetas, mercados, parques, centros culturales, etcétera.

Aunado al empoderamiento de las comunidades para convertirse en autogestivas, Casa y Ciudad también ha sido un catalizador para la consolidación de proyectos como el que se llevó a cabo en 2012 en Iztapalapa en la zona de Santa Catarina, Jalpa y Lomas de la Estrella, donde se buscó que el Servicio Latinoamericano, Asiático, Africano para la Vivienda financiara a 43 familias con un apoyo para la compra de materiales y contratación de mano de obra. Otros proyectos importantes han sido los destinados a transformar lotes baldíos en espacios deportivos y de esparcimiento, como el caso del parque comunitario Damián Carmona, en la delegación Venustiano Carranza, donde se construyeron pistas de patinaje, juegos infantiles, andadores y plazas para la tercera edad; o el parque deportivo El Mirador, en Coyoacán.

30 ORGANIZACIONES CIVILES HAN SIDO CAPACITADAS POR CASA Y CIUDAD, ENTRE LAS QUE SE CUENTAN VARIOS COMITÉS VECINALES

Todos estos esfuerzos contribuyen al mejoramiento de la calidad de vida de las comunidades y de sus habitantes, no sólo a través de la construcción de hogares o de espacios públicos, sino también por medio de la generación de una economía local bullente y, quizás lo más importante, una solidaridad a prueba.

Entrevistas
· Candelaria Aguilar, testimonio.
· María Leticia Salinas Salgado, directora del Consejo Directivo de Casa y Ciudad, A. C.

Fuente
· Casa y Ciudad. (s. a.). Consultado el 7 de septiembre de 2014, en http://www.casayciudad.org.mx/index.php

Causa de Accidentes en casa

Tu casa es el lugar en que te sientes más seguro porque ahí estás a salvo de todos los peligros que acechan en la calle; sin embargo, para que dentro de ella tú y tu familia permanezcan sanos y salvos, más vale mantener orden y precaución. Compara el siguiente mapa con el de tu hogar y evita accidentes.

CAÍDAS

- Pisos y escaleras resbalosos o en mal estado
- Muebles que estorban
- Mala visibilidad
- Pararse en puntos de apoyo inseguros
- Usar calzado inadecuado
- Cables atravesados en el piso
- No usar pasamanos
- Sillones o sillas junto a ventanas en pisos altos

QUEMADURAS

- Dejar fuentes de calor sin vigilancia
- Permitir que los niños jueguen cerca de la estufa
- Maniobrar objetos calientes sin protección adecuada
- Colocar fuentes de calor junto a objetos inflamables

ELECTROCUCIONES E INCENDIOS

- Instalación eléctrica en mal estado
- Usar aparatos eléctricos de manera inadecuada
- Sobrecargar la instalación
- Utilizar electricidad en ambientes húmedos sin protección
- No proteger la instalación contra accidentes

INTOXICACIONES

- Productos de limpieza mal etiquetados
- Medicamentos y cosméticos al alcance de los niños
- Fugas de gas en calentones, calentadores y estufas
- Emisiones de monóxido de carbono por estos aparatos en espacios cerrados

CORTADAS Y GOLPES

- Herramientas y utensilios domésticos utilizados incorrectamente
- Muebles y objetos desacomodados
- Cables atravesados en el piso
- Detalles de construcción mal hechos

PLAN FAMILIAR DE PROTECCIÓN CIVIL

Para proteger la vida y patrimonio de tu familia, diseñen juntos un plan para saber qué hacer antes, durante y después de un accidente en casa.

http://bit.ly/1CQhVfW

Fuentes

http://www.proteccioncivil.gob.mx/work/models/ProteccionCivil/Almacen/PNPC.pdf
http://conapra.salud.gob.mx/Interior/Documentos/infografia_accidentes_hogar2013.pdf
http://www.regmurcia.com/servlet/s.Sl?sit=c,96,m,2797
http://salud.edomexico.gob.mx/html/article.php?sid=325
http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10634609

Gráfico: Arnulfo Guevara

¡Por fin, casa propia!

Guía de financiamiento para comprar vivienda

Dicen que “el casado, casa quiere”, pero sin importar el estado civil, todos queremos asentar la vida en un espacio propio. Cuando no se tiene todo el dinero que cuestan los metros cúbicos que queremos, podemos acudir a un crédito. Para que decidas concienzudamente, nos dimos a la tarea de revisar el mercado de créditos y financiamientos. Si ya estás listo, seguro encontrarás una casa adecuada a tu capacidad de pago, sin afectar tus finanzas personales y/o familiares

Comprar tu propia casa o apartamento implica una de las mayores inversiones que realizarás en tu vida; pocos son los que cuentan con el monto total de lo que cuesta un inmueble. Los créditos hipotecarios, así como otras formas de financiamiento, son una herramienta que hace posible que te hagas de tu casa y disfrutes de ella mientras la pagas.

Pero ahí está la cuestión, pasarás algunos años —hasta 30— destinando al pago de tu casa hasta 30% de tu sueldo, lo cual es un recorte importante a tu ingreso mensual. Por eso, más vale analizar bien si estás en el momento adecuado para embarcarte en un compromiso financiero de este tipo, revisando a conciencia cómo está tu capacidad de pago y si realmente la necesitas.

Las herramientas de compra

Tener tu propia casa, más allá de ser un gran paso en tu realización personal y familiar, es tu derecho: nuestra Constitución contempla, en el artículo IV, que toda familia tiene derecho a disfrutar de vivienda digna y decorosa a través de instrumentos y apoyos necesarios con el fin de alcanzar tal objetivo.

Para ayudarte a ejercer este derecho, actualmente existen soluciones de crédito que otorgan las distintas instituciones. Del conjunto de estos créditos, 50.9% se destina a la compra de vivienda.

Al cierre de 2014 se habrán otorgado aproximadamente 579,036 créditos sólo para la adquisición de vivienda con la siguiente distribución:

PORCENTAJE DE PARTICIPACIÓN DE CRÉDITOS POR ORGANISMO

Organismo	Porcentaje de participación respecto del total de créditos (adquisición, mejoramiento y autoproducción)	Porcentaje de participación respecto del número de créditos para adquisición
Infonavit	59.0%	65.6%
Fovissste	5.4%	7.8%
Fonhapo	7.7%	0.0%
Banca	24.1%	23.1%
Otras entidades	3.7%	3.5%
Total	100.0%	100.0%

Fuente: Elaboración propia con información de la Dirección de Estudios Económicos de la Vivienda, Sociedad Hipotecaria Federal.

Cada una de estas entidades ofrece diversos productos que se ajustan a las necesidades y capacidad de compra de los distintos tipos de compradores. A continuación, te presentamos una breve descripción de algunos créditos hipotecarios y sus principales características:

A. Crédito Infonavit

A partir de agosto de 2014, el Instituto del Fondo Nacional de la Vivienda para los Trabajadores (Infonavit) amplió el monto máximo de crédito a 850,000 pesos, de acuerdo con la capacidad crediticia de cada derechohabiente. Hay créditos para:

a) Comprar vivienda nueva o usada
b) Construir vivienda en terreno propio
c) Ampliar o reparar tu vivienda
d) Pagar tu hipoteca

CARACTERÍSTICAS DE LOS CRÉDITOS INFONAVIT

Crédito	Características
Infonavit	Es un crédito hipotecario para comprar, construir, reparar, ampliar, mejorar, rentar, o bien, pagar la hipoteca de la que ya se es propietaria/o. El crédito puede solicitarse en pesos o veces en salarios mínimos (VSM).
Infonavit Total	Para comprar una vivienda con un monto mayor al del crédito, sumando el total del saldo acumulado en el fondo de la Subcuenta de Vivienda (SV). También en pesos o VSM.
Cofinavit	Lo otorga Infonavit y una entidad financiera (banco o Sofom) sumando el total del saldo de la SV para comprar una vivienda. Se otorga únicamente en VSM.
Cofinavit Ingresos Adicionales	Igual al anterior, pero destinado para trabajadores que reciban propinas y comisiones aparte de sus ingresos fijos y nominales.
Segundo Crédito	Aplica para derechohabientes que ya obtuvieron su primer crédito y tienen más de seis meses de haber terminado de pagarlo. Se podrá adquirir una vivienda nueva o usada. Este crédito se otorga únicamente en pesos.
Mejoravit	Es un crédito individual que otorga una entidad financiera en pesos, pero lo tramita Infonavit, para realizar mejoras menores en tu vivienda.
Apoyo Infonavit	Lo otorga una entidad financiera, pero se utiliza el saldo de la SV como garantía de pago y las aportaciones patronales subsecuentes amortizan el capital.

Nota: Veces en salarios mínimos (VSM) es una unidad de medida que el Instituto maneja para el cálculo de estos créditos.
Fuente: Instituto del Fondo Nacional de la Vivienda para los Trabajadores (Infonavit).

Los requisitos para acceder a estos créditos son:

- Ser derechohabiente del Infonavit con relación laboral vigente (dos años como mínimo)
- Calificar con 116 puntos, de acuerdo con factores personales como edad y salario
- Solicitud de crédito
- Dos referencias personales
- Tomar el taller gratuito "Saber para decidir", en línea o presencialmente
- Cumplir con la instalación y uso de ecotecnologías

FOVISSSTE

Los requisitos para todos los créditos —excepto el de pensionados— son los siguientes:

- Ser trabajador del Estado en servicio activo
- Ejercer por primera vez el crédito
- Tener como mínimo nueve bimestres de aportaciones en la Subcuenta de Vivienda del SAR

Los créditos Fovissste e Infonavit cuentan con seguros asociados para protegerte de pagar el saldo del crédito en los casos de:

- Protección de pagos
- Incapacidad total permanente
- Incapacidad parcial permanente
- Fallecimiento
- Daños al inmueble adquirido, remodelado o mejorado

Considera que únicamente operan durante la vigencia del crédito.

B. Crédito Fovissste

Por su parte, para los trabajadores del Estado también existen varios productos:

CRÉDITO	CARACTERÍSTICAS	MONTO EN PESOS
Tradicional	Para ganadores del sorteo anual de créditos.	$ 903,887.14 más el saldo de la SV
Con subsidio	El crédito tradicional se complementa con un subsidio otorgado a través de Conavi, para aquellos trabajadores que perciban menos de 2.6 veces el salario mínimo mensual general vigente en el DF.	$ 362,536.34 más el saldo de la SV más un subsidio de hasta $ 69,550.94
Pensiona2	Para pensionados por jubilación, retiro, edad y tiempo de servicios o cesantía en edad avanzada, que no rebasen los 74 años con 11 meses de edad y que durante su tiempo laboral no hayan gozado de un crédito de Fovissste; dependiendo del monto mensual de su pensión, también pueden tener un subsidio.	$ 447,831.16
Conyugales	Los matrimonios pueden unir sus créditos Fovissste e Infonavit conforme a las políticas de cada Instituto.	Fovissste: $ 903,887.14 más saldo de la SV Infonavit: lo que determinen sus políticas
Alia2 Plus	Crédito cofinanciado para potenciar el saldo de la SV, para una mayor capacidad de crédito. Se otorga entre el Fovissste y la entidad financiera sin tope en el valor de la vivienda ni en el monto del crédito, y posibilidad de mancomunación al 100% para ambos cónyuges.	Fovissste: $ 245,583.94 más el saldo de la SV Entidad financiera: el monto se determina con base en la capacidad de endeudamiento del derechohabiente
Respalda2	Diseñado para quienes desean utilizar su saldo de la subcuenta Fovissste del SAR como pago inicial para adquirir una vivienda, potenciándolo con un crédito en pesos por parte de una entidad financiera que otorga el financiamiento desde 80% hasta 92.5% del valor de la vivienda con plazos desde 5 hasta 30 años.	Fovissste: el equivalente al saldo de la SV y la entidad financiera otorga el resto hasta la capacidad de endeudamiento del acreditado
Respalda2-M	Para remodelar, ampliar o mejorar la vivienda. El monto puede ser de hasta 85% del saldo de la SV con un tope máximo. Los pagos son fijos durante la vigencia del crédito.	De $ 6,000 hasta $ 80, 000

Fuente: Fondo de la Vivienda del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (Fovissste).

Recientemente, Fovissste dio a conocer dos nuevas modalidades de crédito hipotecario:

CRÉDITO	CARACTERÍSTICAS
Nuevo Fovissste en pesos	Se otorga de manera directa (sin sorteo) para adquisición de vivienda nueva o usada a trabajadores en activo que aporten al fondo de la SV. Para determinar el monto, se toma en cuenta el sueldo base de cotización más la compensación garantizada y el saldo de la SV. En esta modalidad se tiene desde 5 hasta 25 años para pagar con descuentos quincenales fijos a través de nómina. No hay penalizaciones por pagos adelantados y tiene una tasa fija durante toda la vida del crédito.
Individual Fovissste-Infonavit	Se otorga de manera directa, sin sorteo, a las y los trabajadores que cotizan en ambos organismos, permitiendo así solicitar su crédito, con las condiciones de cada instituto, para adquirir una vivienda (nueva o usada) al mismo tiempo. El crédito por parte de Fovissste es de $ 903,887.14 (más el saldo de la SV), y por parte del Infonavit, lo que determinen sus políticas.

Fuente: Fondo de la Vivienda del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (Fovissste).

C. Autofinanciamiento

Consulta qué empresas de autofinanciamiento tienen registrado su contrato de adhesión ante Profeco **en** burocomercial.profeco.gob.mx/BC/faces/inicio.jsp

Funciona de manera parecida a una tanda: se forman grupos de personas que buscan comprar o mejorar su vivienda; cada participante se compromete a dar una aportación mensual, que se deposita en un fideicomiso.

Para obtener este servicio hay que firmar un contrato con la empresa financiera, el cual establece el plazo, el monto solicitado y los compromisos de pago ante el fideicomiso; es necesario contratar seguros de vida e incapacidad permanente.

Para la asignación de los recursos solicitados se realizan sorteos periódicos, también pueden ser adjudicados por antigüedad, puntuación, porcentaje, subasta, o por otro procedimiento autorizado conforme al contrato de adhesión.[1]

El contrato debe estar registrado ante **Profeco** e incluir por lo menos:

- Nombre, denominación, razón social y domicilio de la empresa y del contratante
- El objeto del contrato de adhesión, con sus respectivas especificaciones
- El monto, condiciones y periodicidad de los pagos que debe realizar quien contrata, especificando las cantidades por cada concepto
- Frecuencia y procedimientos para la adjudicación, así como los medios y periodicidad con que la empresa difunde los resultados de los eventos de adjudicación
- Requisitos y tipo de garantías que debe cubrir quien contrata antes de recibir el bien contratado, para solventar el pago de las cuotas. De igual manera, debe señalarse el procedimiento de evaluación que aplicará el proveedor para evaluarlos y para notificar el resultado correspondiente
- Causas de rescisión para cada una de las partes y el monto de las penalizaciones[2]

[1] Reglamento de Sistemas de Comercialización Consistentes en la Integración de Grupos de Consumidores (RSCCIGC).
[2] De acuerdo con el RSCCIGC.

D. Crédito con instituciones financieras

Si no cotizas en alguna institución o requieres un monto mayor para adquirir un inmueble y tienes manera de comprobar ingresos, puedes solicitar un crédito bancario. Existe una amplia oferta de productos hipotecarios con distintas finalidades, entre los que se encuentran:

- Adquisición de vivienda nueva y/o usada
- Preventa (entrega de los recursos conforme se presentan los avances de obra)
- Construcción de vivienda
- Compra de terreno
- Pago de pasivos o mejora de hipoteca
- Liquidez
- Cofinanciamiento

Los plazos van desde 5 hasta 20 años y debe incluirse la contratación de seguros de vida, de daños, de desempleo, etc., como respaldo.

Para ser candidato a estos créditos debes contar con un ahorro de por lo menos 10% del valor de la propiedad, enganche mínimo requerido y demostrar que puedes solventar otros gastos como: comisión por apertura, avalúo, derechos e impuestos, gastos notariales, entre otros.

E. Sociedades Financieras de Objeto Múltiple (Sofom)

Las Sofom son entidades financieras formales que otorgan créditos al público de diversos sectores y realizan operaciones de arrendamiento financiero —compran el inmueble para arrendártelo con opción a compra— y factoraje financiero —adquieren los derechos de tu deuda.

Sus créditos están dirigidos a personas que no pueden acceder con facilidad a la banca comercial y requieren cubrir un financiamiento a corto, mediano y largo plazo.

Son una buena opción para completar el costo del inmueble que quieres adquirir, cuando el monto de tu crédito de Infonavit o ISSSTE no alcanza para cubrirlo en su totalidad.

LA UNIÓN HACE LA FUERZA

Los créditos de cofinanciamiento son los que ya te mencionamos –Conavit, Alia2, Respalda2–. Están destinados a trabajadores que perciben mayores ingresos y se realizan en conjunto: una parte la otorga la institución pública de acuerdo con sus reglas –ISSSTE o Infonavit–, y otra, una privada –banco o Sofom–, para la compra de un mismo inmueble. Se componen de tres partes:

1
Crédito del organismo de vivienda (Infonavit o Fovissste)

2
Crédito bancario

3
Saldo de la Subcuenta de Vivienda (ahorro del derechohabiente)

¿Cuál me conviene?

Para orientarte, nos dimos a la tarea de realizar ejercicios a través del simulador de **Condusef**, con el fin de comparar características de crédito entre las diferentes instituciones financieras: el primero únicamente por medio de estas, el segundo, en cofinanciamiento con Infonavit. En ambos casos se consideró un plazo de 15 años, por ser el más solicitado.

El ejercicio se realizó bajo los siguientes supuestos:

a) Valor del inmueble: $ 1,000,000
b) Enganche: $ 100,000 (10%)
c) Ingresos del usuario/a: $ 16,000 (para el cofinanciamiento con Infonavit)
d) Monto del crédito (arrojado por el simulador)

CUADRO 1. COMPARATIVO DE CRÉDITO HIPOTECARIO A UN PLAZO DE 15 AÑOS

Institución	Desembolso inicial (incluye enganche)	Pago mensual (inicial)	Ingresos a comprobar	Pago total (suma de todas las mensualidades)	Tasa de interés (inicial)	Costo Anual Total (CAT)
Scotiabank (Pagos oportunos)	$ 183,750.00	$ 10,426.60	$ 27,642.86	$ 1,738,057.56	10.00%	11.60%
Banca Mifel	$ 186,800.00	$ 10,483.51	$ 33,161.97	$ 1,859,941.66	10.50%	12.20%
Scotiabank (Valora)	$ 183,750.00	$ 10,201.60	$ 23,657.14	$ 1,886,670.47	11.00%	12.50%
BanRegio	$ 166,632.00	$ 10,988.33	$ 26,202.07	$ 1,942,390.39	10.75%	13.10%
BBVA Bancomer	$ 174,492.00	$ 10,946.87	$ 27,367.16	$ 1,947,129.18	10.60%	12.90%
Afirme	$ 182,100.00	$ 11,007.07	$ 16,934.00	$ 1,951,111.26	10.70%	13.00%
Santander (Hipoteca 10 x 1000)	$ 182,033.86	$ 10,903.85	$ 26,691.57	$ 1,989,894.36	10.52%	12.60%
Santander (Hipoteca Santander Light)	$ 182,033.86	$ 9,447.27	$ 22,908.23	$ 2,084,376.42	10.45%	12.40%
Patrimonio	$ 203,507.60	$ 11,794.17	$ 35,736.35	$ 2,122,951.28	12.94%	15.40%
Financiera	$ 192,182.00	$ 12,318.33	$ 37,324.53	$ 2,217,298.66	13.38%	15.90%

Fuente: Condusef. Simulador de crédito hipotecario. Información recabada el 15 de agosto de 2014, por lo que a la fecha de publicación pudo haber cambiado.

Ahora que si el crédito es a través de un cofinanciamiento con Infonavit, los resultados cambian:

CUADRO 2. COMPARATIVO DE CRÉDITO HIPOTECARIO CON APOYO DE INFONAVIT A UN PLAZO DE 15 AÑOS

Institución	Desembolso inicial (incluye enganche)	Pago mensual (inicial)	Ingresos a comprobar	Pago total (suma de todas las mensualidades)	Tasa de interés (inicial)	Apoyo Infonavit	Costo Anual Total (CAT)
Scotiabank (Pagos oportunos)	$179,250.00	$10,426.60	$27,642.86	$1,460,412.52	10.00%	$134,028.71	11.50%
Banca Mifel	$186,800.00	$10,499.75	$34,998.82	$1,558,126.34	10.50%	$121,600.00	12.20%
Scotiabank (Valora)	$179,250.00	$10,201.60	$23,657.14	$1,589,788.38	11.00%	$138,524.70	12.60%
Banamex	$177,850.00	$10,032.45	$28,664.13	$1,596,976.01	10.65%	$142,400.00	11.20%
Inbursa	$185,820.00	$10,785.61	$29,309.83	$1,633,675.97	10.90%	$120,000.00	13.10%
BanBanjío	$173,770.00	$11,444.32	$32,698.06	$1,637,443.71	10.99%	$120,000.00	13.00%
Banorte (Elite)	$183,230.00	$10,499.91	$26,249.78	$1,651,465.90	8.48%	$129,600.00	12.40%
Santander (Hipoteca 10 x 1000)	$182,033.86	$10,903.85	$26,691.57	$1,677,851.66	10.52%	$121,600.00	12.80%
BanRegio	$166,632.00	$10,988.32	$26,202.06	$1,691,716.69	10.75%	$132,800.00	13.20%
Afirme	$182,100.00	$11,007.07	$16,933.96	$1,698,541.95	10.70%	$132,800.00	13.20%

Fuente: Condusef. Simulador de crédito hipotecario. Información recabada el 15 de agosto de 2014, por lo que a la fecha de publicación pudo haber cambiado.

El simulador es de gran ayuda, porque puedes apreciar a detalle los gastos que desembolsarías al adquirir un crédito. Así, además del monto de la mensualidad, puedes conocer cuál solicita el desembolso inicial más económico, cobra menos intereses, y el Costo Anual Total (CAT), este último como indicador del costo del financiamiento. Analiza las variables en conjunto, y en caso de que alguna salga de tus parámetros y/o definitivamente no la puedas cubrir, acércate a las instituciones, puedes encontrar una mejor opción.

Actualmente existen 27 entidades reguladas operando. Puedes verificar su registro ante Condusef **en** portal.condusef.gob.mx/SIPRES/jsp/pub/index.jsp **Para mayor información acerca de estas entidades, consulta el siguiente enlace:** bit.ly/dudas-sofom

APOYOS PARA VIVIENDA POPULAR

Existen otras opciones diseñadas para apoyar la adquisición de vivienda de interés social o para comunidades rurales:

Sociedad Hipotecaria Federal (SHF)

Tiene por objeto impulsar el desarrollo de los mercados de crédito a la vivienda, mediante el otorgamiento de garantías destinadas a la construcción, adquisición y mejora de la vivienda, preferentemente de interés social.

Créditos del Fondo Nacional de Habitaciones Populares (Fonhapo)

Atiende las necesidades de vivienda digna y sustentable de la población de bajos recursos, a través de programas de subsidios, esquemas de financiamiento y garantías.

RECOMENDACIONES PARA LA COMPRA

ANTES

- Solicita información en por lo menos tres instituciones y compara detenidamente lo que cada una te ofrece
- Presta atención al servicio y asesoramiento de cada institución
- Efectúa un análisis sobre tus ingresos reales y gastos fijos
- Revisa tu capacidad de pago en función de tu ahorro. Puedes fijarte un nivel de ahorro mensual similar a la mensualidad del crédito hipotecario, así sabrás si puedes cubrir esta cantidad sin afectar tu calidad de vida o la de tu familia
- Utiliza los simuladores de crédito y, adicionalmente, analiza lo siguiente:
  - Los seguros y sus coberturas
  - Si existe penalización por prepago y los costos asociados como seguros, avalúos, comisión de cobranza, etc.
- Revisa las condiciones financieras que se pactarían con la institución otorgante del crédito
- Analiza las condiciones de la vivienda que realmente requieres: recámaras, baños, ubicación, vías de comunicación, transporte público, etc.
- Considera los gastos de la mudanza, enganche, avalúo y escrituración

DESPUÉS

- Paga oportunamente para evitar el cobro de intereses moratorios y, en su caso, mantener los beneficios o descuentos que te hayan ofrecido
- Por salud financiera, el pago de la mensualidad no debe rebasar 30% de tus ingresos
- Revisa tus estados de cuenta para conocer detalladamente el avance y comportamiento de tu crédito
- En caso de vicios ocultos del inmueble (defectos no visibles) que pudieran aparecer antes de un determinado plazo desde la venta, tienes derecho a exigir al vendedor el saneamiento de la vivienda o inmueble
- Si tienes problemas económicos, informa lo antes posible a la institución que te otorgó el crédito, para hacer válidos los seguros o llegar a un acuerdo que no afecte más tus finanzas

Si te cobran indebidamente, no respetan lo acordado o te niegan el servicio, presenta una queja acudiendo a la delegación Profeco **más cercana a tu domicilio o llama al** Teléfono del Consumidor, 5568 8722 **en el Distrito Federal y área metropolitana, y** 01 800 468 8722, **larga distancia sin costo desde el resto del país**

PROFECO DE TU LADO

La Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) obliga a quienes realizan operaciones relacionadas con la asesoría y venta de viviendas destinadas a casa habitación, a presentarte toda la información sobre las características del inmueble (extensión del terreno, superficie construida, instalaciones, estacionamiento, etc.), así como opciones de pago, tipo de crédito –en su caso– y una proyección del monto a pagar que incluya tasa de interés, comisiones y cargos. De igual manera, deben explicarte las condiciones para la escrituración y para cancelar, entre otra información.

El contrato de compraventa debe estar registrado ante **Profeco**, estar en español e incluir al menos lo siguiente:

a) Lugar y fecha de celebración
b) Nombre, denominación o razón social, domicilio y RFC del proveedor
c) Precisar las cantidades de dinero en moneda nacional
d) Descripción del inmueble
e) El precio total de la operación, la forma de pago y gastos adicionales que deberán cubrir las partes
f) Derechos y obligaciones de quien compra y de quien vende
g) Penalizaciones para ambas partes por incumplimiento de contrato
h) Términos bajo los cuales se otorgará la escrituración
i) Especificar si el inmueble cuenta con la infraestructura para el adecuado funcionamiento de los servicios básicos

Cuando un contrato está registrado ante **Profeco** tienes la certeza de que las cláusulas incluidas son transparentes, claras, y no contienen términos abusivos o desproporcionados en tu perjuicio.

CONDUSEF TAMBIÉN TE DEFIENDE

Si tienes alguna desaveniencia con la institución financiera, acude a Condusef**, ellos están para asesorarte y asistirte si algún banco, Sofom o hipotecaria no te cumple cabalmente con el servicio que contrataste**. Acércate a ellos y protege tus derechos como usuario de servicios financieros. Estas entidades están obligadas a registrar sus contratos ante esta institución, los cuales puedes revisar en **e-portalif.condusef.gob.mx/reca/_index.php**

De las páginas de...

PROTEJA SU dinero

www.condusef.gob.mx

SEMANA NACIONAL DE EDUCACIÓN FINANCIERA 2014

¡TUS INTERESES SON LOS QUE CUENTAN!

¿Te gustaría que te rindiera más el gasto?, ¿quisieras saber cómo no caer en deudas?, ¿no conoces la forma de hablar con tus hijos de dinero?, ¿ya te urge terminar de pagar la tarjeta de crédito? Éstas y otras dudas que le interesan a tu bolsillo, las podrás resolver asistiendo de manera gratuita a la séptima edición de la **Semana Nacional de Educación Financiera (SNEF),** que se llevará a cabo a nivel nacional del 20 al 26 octubre.

PARA MÁS INFORMACIÓN

Consulta todas las actividades en www.condusef.gob.mx o en redes sociales: Facebook /condusefoficial y Twitter @CondusefMX

Donde te encuentres habrá alguna actividad

No importa en que parte de la República Mexicana vivas, habrá actividades en cada uno de los estados, como: *stands* informativos, conferencias, talleres, cine móvil, juegos, obras de teatro y muchas dinámicas infantiles.

La sede central

Por segundo año consecutivo, habrá una sede central en la capital de la República Mexicana, ésta será en el Museo Tecnológico de la Comisión Federal de Electricidad, MUTEC, (a un costado del Papalote Museo del Niño), del jueves 23 al domingo 26 de octubre. Con esto, la SNEF estará más cerca de ti, utilizando un lugar público con libre acceso donde puedas interactuar cara a cara con las diversas entidades financieras.

¡Participa, te esperamos!

Encuentra esta revista en cualquiera de nuestras delegaciones o consulta la versión en línea en www.condusef.gob.mx

Del D.F. y área metropolitana **53 400 999**
de todo el país **01 800 999 80 80**

/condusefoficial

@CondusefMX

YouTube /condusefoficial

SHCP
SECRETARÍA DE HACIENDA Y CRÉDITO PÚBLICO

CONDUSEF

Conoce tu crédito hipotecario

Una de las decisiones más importantes en la vida es comprar una vivienda, no sólo porque se convertirá en tu patrimonio, sino por el compromiso económico que implicará si la adquieres a través de un crédito hipotecario. Por eso, antes de contratar, conoce tus derechos y elige el que se ajuste realmente a tus necesidades

Si estás interesado en adquirir, construir, remodelar una casa o refinanciar un crédito hipotecario, por ley[1] tienes derechos que hacen accesible y transparente la información relacionada con la contratación. Aquí algunos de los principales:

Pizarra de anuncios o medios electrónicos. Todas las instituciones bancarias y Sofoles están obligadas a publicar, en cada una de sus oficinas abiertas al público, la información relevante de los créditos hipotecarios —como tasa de interés, Costo Anual Total (CAT) y las comisiones aplicables— a través de una pizarra de fácil acceso.

Folleto impreso. Además de contener el nombre comercial de la institución de crédito, y señalar al menos el nombre del producto y uso que se le puede dar a los recursos obtenidos en préstamo, especifica otros datos como monto máximo del crédito y la denominación en que se otorga, la tasa de interés ordinaria fija, CAT aplicable, entre otros.

Oferta vinculante. Documento gratuito que las instituciones financieras están obligadas a entregarte (cuando tú lo pidas) por escrito, con el precio en pesos y centavos de lo que te costaría adquirir tu casa si contratas el crédito hipotecario con ellos. Este documento te permitirá comparar entre los créditos hipotecarios que ofrecen las diversas instituciones.

Solicitud de crédito. Contiene los requisitos que deberás declarar para obtener la oferta vinculante, como los documentos y condiciones necesarios. La entidad te la proporcionará de forma adicional. No olvides verificarla, ya que debe incluir un apartado donde se constate que sí requieres la oferta vinculante.

USA EL BURÓ A TU FAVOR

Antes de contratar, te recomendamos ingresar al Buró de Entidades Financieras, donde puedes conocer características y calificaciones de diversos productos financieros. Ingresa a **www.buro.gob.mx**, compara y elige el que más te convenga. En la tabla de las siguientes páginas, te mostramos 14 productos de crédito hipotecario para que te des una idea de lo que encontrarás.

EN CASO DE QUE TENGAS ALGÚN PROBLEMA CON TU CRÉDITO HIPOTECARIO, ACÉRCATE A **CONDUSEF**. SU MISIÓN ES RESOLVER CUALQUIER CONTROVERSIA QUE TENGAS COMO USUARIO DE SERVICIOS FINANCIEROS

[1] Ley de Transparencia y de Fomento a la Competencia en el Crédito Garantizado.

ACÉRCATE A CONDUSEF

En caso de que tengas alguna problemática con tu crédito hipotecario, ¡te podemos ayudar! Nuestro objetivo es realizar todas las acciones necesarias para tratar de resolver la controversia que como usuario tengas con la institución financiera con la que contrataste un producto o servicio financiero, como en este caso un crédito de vivienda.

Es importante que tengas presentes algunos documentos necesarios para poder iniciar la gestión correspondiente, tales como:

- Una copia de tu identificación oficial con fotografía
- La documentación que acredite la contratación de tu crédito hipotecario
- Un juego de copias simples de toda la documentación solicitada por parte de la institución financiera involucrada en la reclamación
- Copia de los escritos que hayas presentado ante la institución financiera y de las respuestas que hayas recibido

ENTRA AL BURÓ DE ENTIDADES FINANCIERAS **(BURO.GOB.MX)** PARA CONOCER CARACTERÍSTICAS Y CALIFICACIONES DE DIVERSOS PRODUCTOS FINANCIEROS

Institución	Producto	Porcentaje a financiar
Banco Ve Por Más	Crédito Hipotecario Tradicional	85%
Inbursa	Inburcasa	90%
Bansi	Casa-Habitación	50%
BanRegio	Tradicional	90%
BanBajío	CrediBajío Casa	80%
Banca Mifel	Crédito Hipotecario	80%
HSBC	HSBC Pago Fijo	85%
BBVA Bancomer	Pesos Tasa Fija	90%
Afirme	Crédito Hipotecario Afirme	80%
Santander		90%
Banamex	Banamex Hipoteca SIN	85%
Banco Inmobiliario Mexicano	Crédito BIM	90%
Scotiabank	CrediResidencial	90%
Banorte	Hipoteca Flexible Banorte	85%

Fuente: Buró de Entidades Financieras al 29 de agosto de 2014.

Características			Comisión
Monto mínimo del crédito	Enganche mínimo	Tasa de interés máxima anual	Apertura
$1,000,000.00	15%	9.9%	1.5% sobre el saldo del crédito
$ 300,000	20%	10.90%	1.5% sobre el crédito
ND	50%	14.70%	3% sobre el crédito
$ 140,000	10%	10.75%	1.5% sobre el crédito
$ 225,000	20%	12.20%	0%
$ 280,000	20%	12.20%	1.5% sobre el crédito
$ 200,000	15%	10.30%	1% sobre el crédito
$ 50,000	10%	10.60%	0% sobre el crédito
$ 200,000	20%	10.70%	1% sobre el crédito
$ 200,000	10%	10.53%	1%
$ 200,000	15%	10.65%	0%
$ 80,000	10%	13.22%	1% sobre el crédito
$ 380,000	10%	11%	1.25% sobre el crédito
$ 75,000	15%	12.90%	3% sobre el crédito

Además de lo anterior, y de manera específica:

- Si la institución no te entrega la carta liberación de adeudos y/o carta finiquito, factura, garantía, gravamen, primer testimonio, es necesario que presentes copia del documento del que se desprenda la liquidación del crédito hipotecario
- Si tienes alguna inconformidad con el saldo del crédito o el monto de las amortizaciones, presenta copia de la tabla de amortización y estados de cuenta del crédito hipotecario
- Por problemas con el pago no aplicado total o parcialmente al crédito hipotecario, es necesario copia del comprobante del pago no reflejado en el estado de cuenta
- Por beneficios no aplicados al crédito, copia del documento del que se desprenda el beneficio que reclamas y de los documentos con los que acredites cumplir con los requisitos para acceder al mismo
- Si no se ha realizado la actualización de tu historial crediticio, es necesaria una copia de la solicitud realizada a la institución financiera de la actualización, y en su caso, de la respuesta emitida por la propia institución

¿SABÍAS QUE...?

Las cinco principales causas de controversias recibidas en **Condusef** con relación a créditos hipotecarios son:

1. La institución no entrega la carta liberación de adeudos y/o carta finiquito, factura, garantía, gravamen, primer testimonio
2. Inconformidad con el saldo del crédito o el monto de las amortizaciones
3. Pago no aplicado total o parcialmente al producto o servicio
4. Beneficios no aplicados al crédito
5. Actualización de historial crediticio no realizada

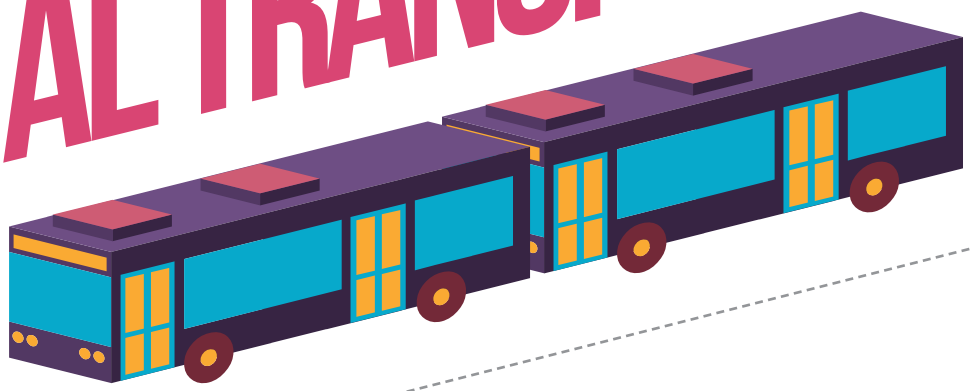
Fuente: Condusef, Dirección de Información y Desarrollo Estadístico. Acumulado enero a julio de 2014.

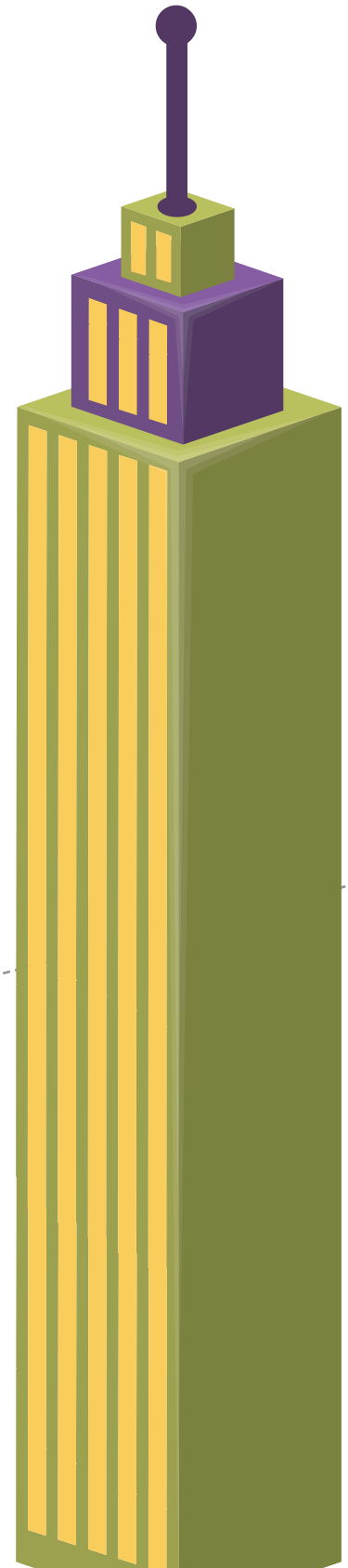
En caso de que tengas alguna duda marca al **01 800 999 8080** o ingresa a la página **www.condusef.gob.mx**

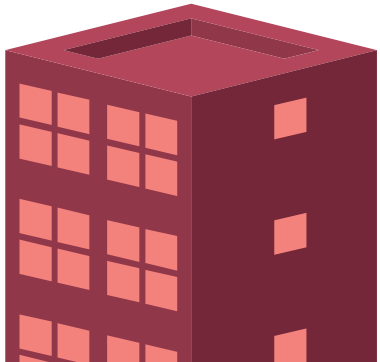
La **Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef)** es la institución encargada de proteger tus derechos como consumidor de productos financieros. Conócela más a fondo en **condusef.gob.mx**

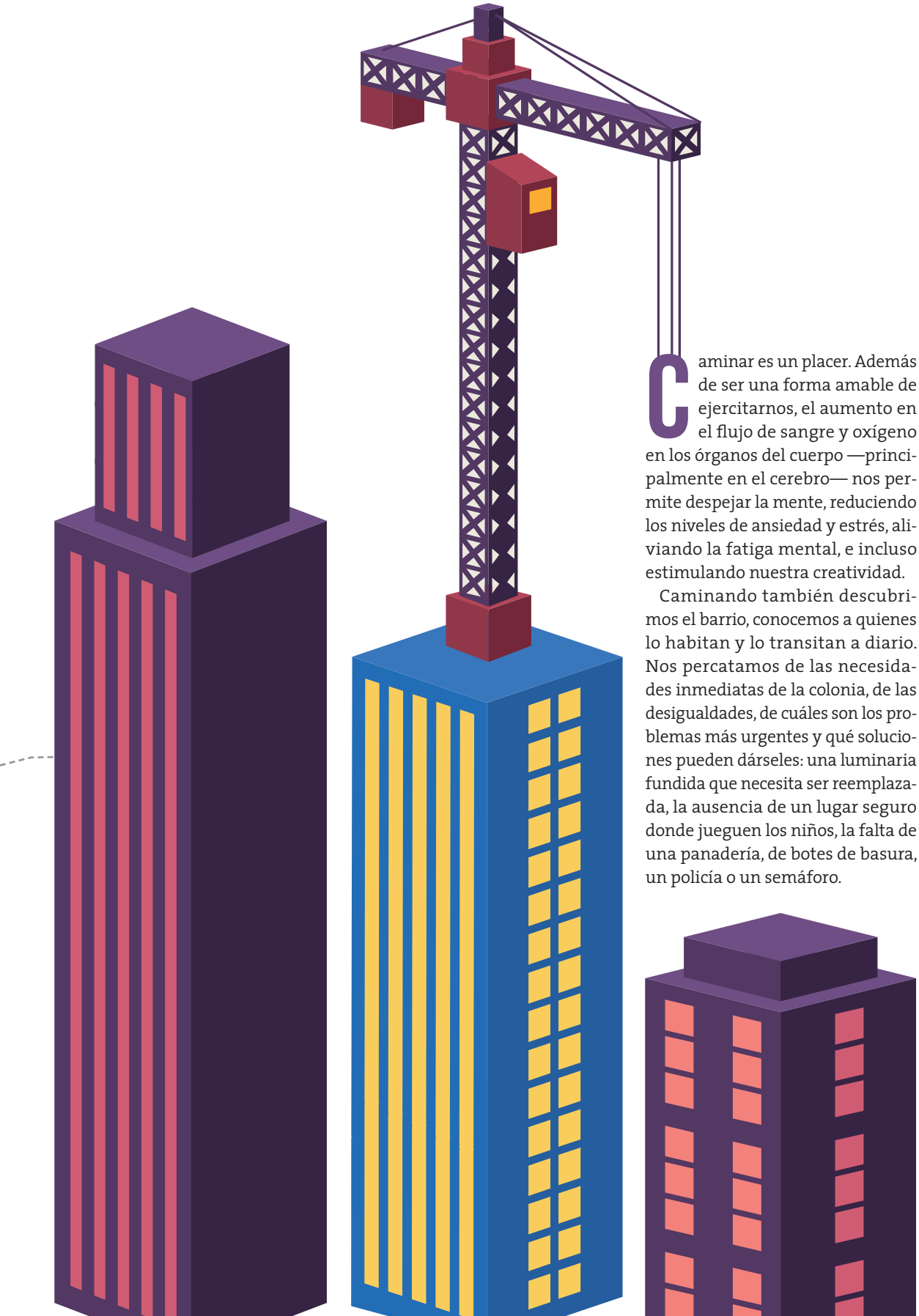
Una utopía que habitar

CIUDADES DENSAS, COMPACTAS Y ORIENTADAS AL TRANSPORTE









Caminar es un placer. Además de ser una forma amable de ejercitarnos, el aumento en el flujo de sangre y oxígeno en los órganos del cuerpo —principalmente en el cerebro— nos permite despejar la mente, reduciendo los niveles de ansiedad y estrés, aliviando la fatiga mental, e incluso estimulando nuestra creatividad.

Caminando también descubrimos el barrio, conocemos a quienes lo habitan y lo transitan a diario. Nos percatamos de las necesidades inmediatas de la colonia, de las desigualdades, de cuáles son los problemas más urgentes y qué soluciones pueden dárseles: una luminaria fundida que necesita ser reemplazada, la ausencia de un lugar seguro donde jueguen los niños, la falta de una panadería, de botes de basura, un policía o un semáforo.

Somos un país urbano:
77% de los mexicanos habita en alguna de las 2,375 ciudades que tienen más de 2,500 habitantes
A nivel federal, 75% del presupuesto de transporte se destina a proyectos de infraestructura vial para los automóviles
En México, los accidentes vehiculares cobran la vida de más de 24,000 personas cada año

LA CIUDAD QUE PADECEMOS

Aunque las ciudades continúan siendo focos del desarrollo cultural y económico, la calidad de vida de sus habitantes va a la baja. ¿Sabes por qué?

» **Su expansión** ha sido desmedida y poco —o nada— planeada. Las ciudades han crecido más que su población; es decir, su área aumenta, pero no la densidad de sus habitantes. Esto se traduce en un gasto mayor para llevar los servicios básicos.
» **El transporte** público se vuelve deficiente o escaso. Cubrir extensiones cada vez más amplias, donde la concentración de la población es dispersa, se vuelve una tarea costosa y complicada.
» **El déficit** en el servicio de transporte público impulsa el uso del automóvil. Este fenómeno deviene en tráfico, distancias cada vez más cortas recorridas en más tiempo, aumento de los índices de contaminación, "necesidad" de ampliar y construir nuevas vías para los automóviles.
» **El automóvil** se convierte en el dueño de la calle. La ampliación de las calles —como segundos pisos, nuevas vialidades, distribuidores viales— se centra en beneficiar a los automovilistas, quitándole espacio (y presupuesto) a la infraestructura peatonal, ciclista, de transporte público, e incluso áreas verdes.
» **La calidad** de vida disminuye dramáticamente: trayectos largos, falta de comodidad y calidad en el transporte, saturación de vialidades y aumento de la contaminación de todo tipo. La ciudad se vuelve nociva para las personas.

Los automóviles particulares son responsables de casi **70%** *de la contaminación local*

Una acción tan sencilla como caminar expande los límites de nuestro hogar, lo amplía cuadras a la redonda, le añade mobiliario urbano y hasta —para bien o para mal— aumenta el número de habitantes con quienes compartimos el llanto y las alegrías de la vida cotidiana. En pocas palabras, hace que la ciudad nos importe.

Desafortunadamente, el estado actual de nuestras urbes ha vuelto imposible para la mayoría de sus ciudadanos algo tan simple como ir a pie de la casa al trabajo. Los trayectos cada vez más largos y tardados, la ineficiencia y saturación del transporte público, la inseguridad, la polución y el mal estado de las banquetas han provocado que caminar sea o bien un lujo de unos cuantos, o un suplicio que deba ser evitado.

Al tiempo que las ciudades se han vuelto más frías, distantes y peligrosas, el espacio en el que se desarrollan nuestras vidas se ha ido reduciendo casi hasta la claustrofobia, incluyendo cada vez a menos personas y volviéndonos más indiferentes al mundo que se desarrolla más allá del tapete de nuestra entrada.

¿Habrá alguna forma de convertir estos lugares en espacios justos, saludables, verdes y, sobre todo, ciudadanos? La esperanza de volver a reclamar nuestras las ciudades aún no ha muerto.

LA MOLE DE CONCRETO

Si tuviéramos que rastrear el origen del malestar que aqueja a nuestras ciudades, un buen sitio para comenzar la búsqueda sería la falta de planeación.

Durante el siglo XX, nuestro país sufrió una transformación radical. Terminada la Revolución y el establecimiento del Estado moderno, la población mexicana pasó de ser eminentemente rural a concentrarse en las zonas urbanas, focos del desarrollo económico y social del México moderno.

Como es fácil imaginar, las ciudades comenzaron a expandir sus límites, llegando a fundirse con poblaciones vecinas y conformando lo que actualmente conocemos como zonas metropolitanas. Sin embargo, este crecimiento hacia las orillas no fue ordenado.

La expansión de las ciudades demandó una inversión cada vez mayor para dotar de servicios básicos a los nuevos asentamientos. Instalaciones hidráulicas, eléctricas y vialidades tuvieron que ser construidas para conectar a los nuevos trozos de ciudad con el centro.

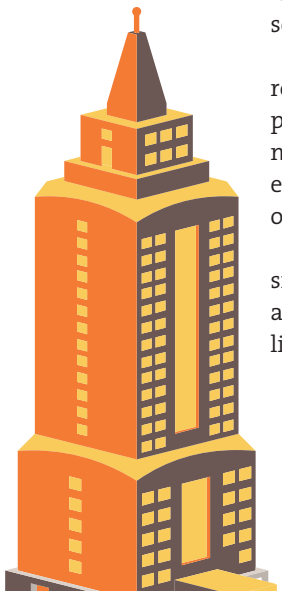
De igual forma, la población que antes estaba concentrada en un solo punto comenzó a dispersarse por el territorio, provocando que llevar agua, luz y opciones de transporte tuviera un costo más elevado, pues conforme más se expandía, paradójicamente satisfacía a un número menor de personas que cada vez se encontraban más lejos de los centros de trabajo, convivencia y vida cívica.

Si antes unas cuantas rutas de transporte lograban cubrir todo el territorio y mover a toda la población, tras la expansión de las ciudades y la formación de las áreas metropolitanas tuvo que aumentar el número de rutas para acercar a las concentraciones dispersas a las zonas centrales donde están el trabajo, el comercio y los servicios.

Debido a que es más costoso e ineficaz atender un área mayor donde la población está dispersa, el automóvil se vislumbró como una necesidad para acortar los tiempos y aumentar el confort durante los trayectos. Sin embargo, conforme el número de vehículos fue aumentando, estos fueron saturando las vialidades, generando tráfico, mayor contaminación y requiriendo que la obra pública aumentara cada vez más y más, robándole espacio al peatón y a otros medios de transporte, como el transporte público y las bicicletas.

Actualmente, esta repartición poco equitativa de la vía pública continúa, siendo los automóviles el medio privilegiado, a pesar de que la mayoría de las personas se desplazan a pie, en transporte público o bicicleta.

Esto ha devenido en un sinfín de efectos nocivos tanto para el medioambiente como para la salud y el bienestar de las personas. Trayectos diarios de más de una hora, enfermedades respiratorias, la acentuación de la desigualdad social y una baja general de la calidad de vida son los más destacados.



LA CIUDAD ORDENADA

Contrario a lo que se piensa, el problema no es que seamos muchos: el problema es que estamos mal organizados. El modelo de la ciudad ideal —a la que muchos de los gobiernos alrededor del mundo y en nuestro país encaminan sus esfuerzos— es una ciudad ordenada, densa, orientada hacia el transporte y sustentable.

Ordenada: esta característica se refiere a que los espacios de trabajo, vivienda, recreación y servicios no estén concentrados y aislados, sino repartidos en bloques accesibles y cercanos. Para ello se necesita que los suelos sean mixtos: ni pura vivienda, ni puro lugar de trabajo, sino que estén mezclados para que las personas no tengan que desplazarse largas distancias para acceder a ellos.

Densa: entre más personas vivan en un área, los costos de llevar los servicios básicos disminuyen. En vez de que las rutas de transporte público sean largas y los tiempos de recorrido sean amplios, se busca que estén concentrados para que el mayor número posible de personas logre disfrutarlos. Teniendo el transporte público cerca, se disminuye el uso del automóvil y aumenta el de otros medios más saludables, como caminar o andar en bici, lo que ayuda a desahogar la demanda de transporte público y haciendo que viajar en este sea más cómodo.

Orientada hacia el transporte: los seres humanos tenemos derecho a movernos. Una ciudad encaminada hacia el transporte es aquella donde existen muchas opciones para ir de un lugar a otro y donde el coche no es el medio privilegiado. Convivir en el transporte público, en las calles caminando o en bici nos permite tener una ciudad más equitativa, donde las diferencias sociales o económicas no sean tan notorias o abismales. De igual manera, permite que el gasto en movilidad sea menor, beneficiando el bolsillo de las personas.

Sustentable: la disminución de contaminantes, así como la planeación e inclusión de áreas verdes y tecnologías amigables con el medioambiente permiten que las ciudades y sus habitantes tengan una mejor calidad de vida, e incluso, cantidad de vida, pues así no se daña el ambiente y se pueden preservar los recursos limitados de cada región, como el agua y las áreas protegidas.

Una ciudad que toma estos ejes para guiar su desarrollo es una urbe que camina hacia estilos de vida más saludables, un aprovechamiento de las finanzas más inteligente y un cuidado más humano del medioambiente. En una ciudad así, caminar vuelve a ser un placer; un placer que se repite día a día, de camino al trabajo, de regreso a casa, al supermercado o simplemente dando una vuelta para despejarse y pensar de nuevo. ¿Quién no querría una ciudad donde se pueda hacer la vida caminando?

Una utopía llamada Curitiba

Por lo general, cuando buscamos un ejemplo de "ciudades modelo" volteamos la mirada hacia Europa y Norteamérica. Sin embargo, Latinoamérica tiene a su propio exponente. Se trata de la ciudad de Curitiba, capital del estado de Paraná, ubicada en la región sur de Brasil.

Además de ser una de las economías más pujantes, también se trata de una de las urbes con mayor índice de crecimiento poblacional. Ha sido considerada como la ciudad más verde de América Latina gracias a extensas áreas verdes, sistema de transporte efectivo y programas de reciclaje; asimismo, se le considera como una de las cinco mejores para invertir en esta región, de ahí que sea la que obtiene mayor inversión extranjera y la que ofrece una mejor calidad de vida.

¿Cuál es su secreto? Es de las únicas ciudades en el mundo que cuenta con un plan de desarrollo urbano con énfasis en la planeación a largo plazo. Así, a pesar de que la ciudad continúan creciendo, las áreas protegidas se mantienen de esa forma, evitando asentamientos irregulares; el transporte continúa cubriendo puntos estratégicos para garantizar la movilidad de sus habitantes, y las políticas medioambientales siguen protegiendo el bienestar y caminando para alcanzar el ideal de la sustentabilidad. De hecho, esta ciudad fue la primera en tener un Sistema de Autobuses de Tránsito Rápido, modelo que fue tomado prestado en numerosas ciudades del mundo, como la de México, donde es amado y odiado por igual bajo el nombre de Metrobús.

Quizás lo más importante del ejemplo que pone Curitiba es que la planeación y el desarrollo urbano inclusivo no son un lujo exclusivo de los países desarrollados, culturas con idiosincrasias diametralmente opuestas a la nuestra o donde se viene haciendo desde hace siglos. ¿Cuál será la primera ciudad mexicana que planee su futuro?

En una ciudad **planeada**, **densa** y **ordenada**, las estaciones de transporte público son centros en torno a los cuales se establecen zonas comerciales, de trabajo y vivienda
La **reducción** de áreas dedicadas al estacionamiento no sólo desincentiva el uso del auto, también le devuelve espacios a los ciudadanos
METROBUS
METRO
Los Autobuses de Tránsito Rápido, como el **Metrobús** de la Ciudad de México, se han perfilado alrededor del mundo como una de las **mejores alternativas** de **transporte**
METRO

LA CIUDAD QUE QUEREMOS

¿Te imaginas cómo sería la vida en una ciudad donde no necesites de un auto para desplazarte de forma cómoda, rápida y segura? Se parecería más o menos a esto:

» **Actividades** cotidianas como ir al trabajo, hacer el mandado o dejar a los niños en la escuela las realizas caminando. Gracias al uso ordenado de suelos mixtos, en una sola cuadra es posible encontrar edificios con oficinas, tiendas, cafés o restaurantes en los pisos inferiores y viviendas en los pisos superiores.

» **Para distancias** de hasta siete kilómetros, usas bicicleta. Además de existir vialidades exclusivas, puedes pedalear con mayor seguridad en vías compartidas con automóviles y transporte público.

» **El transporte** público es una opción. El número de personas que lo utilizan es igual o mayor, sin embargo, ya no está colapsado. ¿Por qué? Debido a la densificación, las distancias que recorremos para satisfacer nuestras necesidades son menores. De igual forma, el presupuesto que antes se destinaba a infraestructura para el auto se redirigió al transporte, existiendo más y mejores rutas y unidades.

» **Pasas más tiempo** fuera de casa. Al existir ahora más áreas verdes y espacios de recreación y ocio cerca, pasas más tiempo afuera. Las calles ahora son más seguras, pues es más económico mantener iluminada y patrullada una zona pequeña donde viven muchas personas que zonas amplísimas donde vive poca gente.

Fuentes
· Arzaba, Andrea. (26 de agosto de 2012). "Curitiba, la ciudad entre árboles y jardines". Consultado el 8 de septiembre de 2014, en http://www.animalpolitico.com/2012/08/curitiba-la-ciudad-entre-arboles-y-jardines/
· Díaz, Rodrigo. (19 de julio de 2010). "Por qué es urgente poner las calles a dieta". Consultado el 8 de septiembre de 2014, en http://ciudadpedestre.wordpress.com/2010/07/19/por-que-es-urgente-poner-las-calles-a-dieta/
· ITDPmx. (4 de noviembre de 2013). "DOT = Desarrollo Orientado al Transporte". Consultado el 8 de septiembre de 2014, en https://www.youtube.com/watch?v=8IsUORdgPCw
· ITDPmx. (s. a.). "Hacia una estrategia nacional integral de movilidad urbana". Consultado el 8 de septiembre de 2014, en http://mexico.itdp.org/wp-content/uploads/Movilidad-Urbana-Sustentable-MUS_.pdf
· Medina Ramírez, Salvador y Jimena Veloz Rosas. (2013). "Desarrollo orientado al transporte. Regenerar las ciudades mexicanas para mejorar la movilidad". Consultado el 8 de septiembre de 2014, en http://mexico.itdp.org/wp-content/uploads/Desarrollo-Orientado-al-Transporte.pdf
· Ortiz, Vero. (3 de septiembre de 2014). "¿Qué ciudad queremos y cómo queremos vivirla? Peñalosa está en la casa". Consultado el 8 de septiembre de 2014, en http://www.animalpolitico.com/blogueros-transeunte/2014/09/03/que-ciudad-queremos-y-como-queremos-vivirla-penalosa-esta-en-la-casa/#axzz3C5TnoDkD

Más ropa limpia en menos tiempo y menos espacio

En las grandes urbes del país —y en general, del mundo—, el tiempo y el espacio son bienes tan valiosos como escasos. Conforme las ciudades transitan a un esquema de vivienda cada vez más compacto, donde sus habitantes pasan la mayor parte del día fuera de casa, la demanda por productos y servicios que ahorren tiempo y espacio va aumentando considerablemente.

Los centros de lavado y las lavasecadoras son uno de los ejemplos más acabados de estas —no tan— nuevas demandas urbanas. El gran atractivo de estos electrodomésticos radica en que aglutinan en una sola pieza las funciones de dos aparatos generalmente voluminosos, reduciendo no sólo el espacio donde se realiza el lavado, sino también el tiempo que tomaría lavar, exprimir, tender la ropa para su secado al aire libre y después retirarla.

Sin embargo, pese a la demanda, el mercado nacional ha reducido su oferta. En el caso de los centros de lavado, quedan pocas marcas que comercialicen modelos con una buena capacidad. En el caso de las lavasecadoras, la industria se encuentra en un proceso de renovación, razón por la que quizás su desempeño no ha mejorado notablemente (al menos desde el estudio de calidad que realizamos en 2010).

Si estás pensando en adquirir una de estas máquinas ahorradoras de tiempo y espacio, toma en cuenta los resultados que obtuvo el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor tras analizar los modelos disponibles en el mercado, y descubre cuál te ayudará a sacar más cargas de ropa limpia con el menor consumo de agua, luz y gas.

El estudio

El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor evaluó el desempeño de 3 modelos de centros de lavado y 2 de lavasecadoras, con capacidades de carga para lavado que van de los 11 a los 20 kg de ropa.[1]

EN QUÉ NOS FIJAMOS

Para evaluar su calidad, el Laboratorio Profeco analizó el desempeño de estos productos en cada una de las etapas que conforman un ciclo completo de lavado y secado de prendas textiles. A continuación te detallamos en qué consistió cada una de las 14 pruebas a las que cada equipo fue sometido:

1. INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

Mediante una inspección visual, verificamos que los centros de lavado y las lavasecadoras presentaran en una placa o etiqueta adherida al cuerpo, y en idioma español, la información requerida en la normativa nacional vigente, como: nombre del producto; nombre, denominación o razón social y domicilio del fabricante nacional o importador; leyenda que identifique al país de origen del mismo; y las características nominales de alimentación eléctrica del producto.

2. INSTRUCTIVOS Y GARANTÍAS

Analizamos los **documentos** que acompañaban a los centros de lavado y las lavasecadoras, constatando que incluyeran un instructivo o manual de usuario en el que se indicaran datos fundamentales para cualquier consumidor:

a) La manera correcta de instalarla y/o operarla

b) Las precauciones para evitar daños a los usuarios y/o al producto

Respecto de la **garantía**, verificamos que cumpliera con los requisitos establecidos en la normatividad nacional vigente aplicable al producto.

FICHA TÉCNICA

PERIODO DEL ESTUDIO
12 de junio al 4 de agosto de 2014

PERIODO DE MUESTREO
21 de mayo al 29 de julio de 2014

MARCAS ANALIZADAS	MODELOS ANALIZADOS
3	5

PRUEBAS REALIZADAS
1,855

[1] Según lo declarado por cada fabricante en su apartado de "información al consumidor".

3. ACABADOS

Verificamos que los productos no presentaran aristas pronunciadas, bordes filosos o punzocortantes, rebabas, sobrantes o faltantes de material, cambios de color en las partes que integran el producto o mala ensambladura.

4. CAPACIDAD VOLUMÉTRICA

Determinamos el volumen máximo de la canasta —también llamada tina— de la lavadora. Esto con la finalidad de calcular la carga de ropa proporcional a dicho volumen, y de esta forma realizar todas las pruebas bajo las mismas condiciones (como peso de la carga de ropa, cantidad de detergente, etcétera).

5. SEGURIDAD PARA EL USUARIO

Corroboramos que el diseño de estos aparatos presentara los elementos necesarios para garantizar la seguridad del usuario contra choques eléctricos y sobrecalentamientos durante su operación.

6. EFICIENCIA DE LAVADO

Evaluamos su capacidad para remover las manchas más comunes y de difícil extracción de un textil de algodón. Para que la prueba se desarrollara en condiciones similares para todos los productos, añadimos "tiras de manchas de prueba" a la carga base (sábanas, fundas de almohadas y toallas para manos, previamente acondicionadas a humedad y temperatura controladas).

Las tiras de manchas de prueba que utilizamos fueron piezas cuadradas de algodón de 150 x 150 milímetros, manchadas individualmente y unidas en una sola tira. En el estudio incluimos diferentes tipos de manchas con el objetivo de evaluar las características principales del lavado, como pueden ser:

Efecto del tallado, principalmente debido a la fuerza mecánica. La primera pieza de prueba que se utilizó se ensució con una mezcla de carbón y aceite mineral.

Remoción de pigmentos de proteínas. La segunda pieza de prueba que usamos se manchó con sangre, para verificar que removiera pigmentos orgánicos. De igual forma, la tercera pieza de prueba se manchó con chocolate.

Verificar el efecto blanqueador. La pieza de prueba final se manchó con vino tinto.

La carga de ropa —incluyendo las tiras de manchas de prueba— se lavó programando un ciclo de lavado completo para ropa de algodón con un detergente de marca comercial seleccionado,[2] con una dosificación de 36 ml + 10.7 ml por cada kilogramo de carga de ropa. El agua fue tomada directamente de la red de suministro hidráulico del Laboratorio, siendo, de acuerdo con su análisis químico, agua suave. Asimismo, se procuró que el agua se mantuviera a una temperatura de 20 °C ± 2 °C.

En esta ocasión, ambas tomas de agua (caliente y fría) se conectaron sólo al suministro de agua fría para evaluar de manera más puntual el desempeño del sistema de lavado de los equipos bajo prueba y no tanto del detergente. Esto debido a que la gran mayoría de los usuarios no utiliza agua caliente, porque encarece el costo del lavado (ya que se requiere de gas para calentar el agua) y a que el agua caliente acorta la vida útil de —principalmente— los elásticos incluidos en los textiles. Es necesario comentar que algunas enzimas y blanqueadores, propios de los detergentes, sólo se activan a temperaturas altas (alrededor de los 30 °C o más).

Una vez finalizado el ciclo de lavado, y 24 horas después del proceso de secado (que se llevó a cabo colgando las prendas de forma natural, sin luz), se cuantificó con un medidor de color la remoción de las manchas (medición de reflectancia, por ambos lados) en relación con una tira de tela sin manchar que sirve de referencia y que también está unida a la tira de manchas.[3]

[2] Esta vez, el detergente seleccionado fue Ariel líquido doble poder.

[3] Es necesario comentar que en la prueba de eficiencia de lavado se especifican a detalle los factores involucrados en la prueba (como el tipo de detergente, la temperatura del agua de entrada, el ciclo de lavado seleccionado y las características de la tela y manchas empleadas), debido a que estos son factores involucrados que pueden hacer variar el desempeño en la remoción de manchas.

7. EFICIENCIA DE ENJUAGADO

Evaluamos su capacidad para retirar el detergente de la ropa lavada durante su etapa de enjuagado.

8. EFICIENCIA DE CENTRIFUGADO (EXPRIMIDO)

Calificamos la capacidad de estos aparatos para extraer el exceso de agua de la carga de ropa durante la etapa de centrifugado. La eficiencia en este proceso es un punto importante a tener en cuenta en la selección de un equipo. Si mediante el centrifugado se logra extraer la mayor cantidad de agua de la ropa, no será necesario que se utilice la secadora (que conlleva un costo extra en la operación), sólo se precisará un poco de espacio y un corto tiempo para que el aire nos ayude a retirar el remanente de agua.

9. EFICIENCIA DE SECADO

Se cuantificó, por diferencia de pesos, la cantidad de agua que la secadora es capaz de retirar de una carga de ropa húmeda, salida del lavado, al finalizar el programa de secado automático.[4]

10. COSTO DE SECAR UN kg DE ROPA EN PESOS

Calculamos este rubro dividiendo el costo de operación (es decir, el costo del consumo de energía y/o gas de la secadora, según aplique) entre el porcentaje de secado por carga de ropa.

11. CONSUMO DE ENERGÍA Y GAS

Medimos el consumo de energía eléctrica (watts por hora) que requieren los centros de lavado y lavasecadoras para realizar el ciclo completo de lavado que utilizamos en la prueba de "eficiencia de lavado" (y que incluye las etapas de lavado, enjuagado y centrifugado), así como el de gas (en metros cúbicos) requeridos durante el ciclo completo de secado, cuando aplicó.

Te podemos adelantar que el consumo de gas en los centros de lavado fluctuó entre 0.76 y 0.85 (litros) y, conforme a lo detectado en otros estudios realizados en estos productos, podemos decirte que es "bajo".

12. CONSUMO DE AGUA

También estimamos el consumo de agua (en litros) requerido para completar el programa de lavado seleccionado en las pruebas anteriores.

13. DURACIÓN DEL PROGRAMA DE LAVADO Y DEL DE SECADO

Cronometramos el tiempo que tarda para concluir los programas de lavado y secado seleccionados en el estudio. Este dato es meramente informativo, ya que su evaluación esta implícita en los consumos y, por tanto, en el cálculo de su eficiencia.

Es importante mencionar que el tiempo que aparece en las tablas incluye el tiempo de llenado de agua de la tina, el cual depende por completo de la presión del suministro que llega al equipo, por lo que puede presentar ligeras variaciones.

14. DIMENSIONES

Verificamos las dimensiones de cada equipo: ancho, profundidad y altura, para que puedas darte una idea del espacio físico que puede llegar a requerir cada equipo. Recuerda que siempre se necesita cierta holgura para que el equipo se desempeñe adecuadamente.

[4] Aunque todos los equipos analizados cuentan con varios programas manuales de secado, se optó por utilizar, para fines de evaluación, el ciclo de secado automático en el programa conocido como Normal, Regular, Óptimo o Intermedio, recomendado por los fabricantes para las cargas con prendas de algodón.

¿Lavar con agua caliente?
Existen detergentes que contienen **enzimas** y **blanqueadores** que sólo se activan a **temperaturas altas** (alrededor de los 30 °C o más), logrando remover con **mayor eficacia** las manchas

Los estudios de calidad e investigaciones realizados por **Profeco** pueden ser reproducidos por terceros, siempre que lo sean en su totalidad y sin fines publicitarios o comerciales.

Estudio de Calidad

LAVASECADORAS

Normatividad

Para la realización de este estudio se tomaron como referencia las siguientes Normas Mexicanas y procedimientos:

NOM-005-ENER-2012
Eficiencia energética de lavadoras de ropa electrodomésticas. Límites, método de prueba y etiquetado.

NOM-024-SCFI-2013
Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.

NMX-J-521/1-ANCE-2012
Aparatos electrodomésticos y similares - Seguridad - Parte 1: requisitos generales.

NMX-J-521/2-7-ANCE-2009
Aparatos electrodomésticos y similares- Seguridad - Parte 2-7: requisitos particulares para máquinas lavadoras de ropa.

NMX-J-528-ANCE-2011
Máquinas lavadoras de ropa para uso doméstico - Métodos para medir la eficiencia de lavado.

NOM-008-SCFI-2002
Sistema general de unidades de medida.

- Procedimientos internos del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

Lavadora (Wh) **120**
Secadora (Wh) **2,492**

Mabe LSM1100XS
(Corea del Sur)

Dimensiones (ancho x profundidad x altura), cm	**63.0 x 75.0 x 93.0**	
Capacidad de carga	Declarada (kg)	**11**
	Capacidad volumétrica (l)	**82**
	Recomendada (kg)	**5.5**
Información al consumidor		**Completa**
Instructivo		**Completo**
Garantía (años)		**1**
Acabados		**Sin defectos**
Seguridad eléctrica		**Cumple**
Remoción de manchas (%)	Vino	**77**
	Chocolate	**61**
	Sangre	**50**
	Carbón-aceite	**41**
Eficiencia de lavado		**B**
Eficiencia de enjuagado		**E**
Eficiencia de extracción centrífuga		**MB**
Consumo de agua ciclo completo (litros)		**120**
Eficiencia de secado (%)		**R**
Costo por kilogramo de ropa seca		**$1.80**
Duración del ciclo de:	Lavado (Minutos)	**95**
	Secado (Minutos)	**186**

Lavadora (Wh) **195**
Secadora (Wh) **4,278**

LG WD4370HVA
(Corea)

Dimensiones (ancho x profundidad x altura), cm	**68.0 x 76.7 x 98.2**	
Capacidad de carga	Declarada (kg)	**20 en lavado; 9 en secado**
	Capacidad volumétrica (l)	**111**
	Recomendada (kg)	**7.4**
Información al consumidor		**Completa**
Instructivo		**Completo**
Garantía (años)		**1**
Acabados		**Sin defectos**
Seguridad eléctrica		**Cumple**
Remoción de manchas (%)	Vino	**78**
	Chocolate	**66**
	Sangre	**71**
	Carbón-aceite	**43**
Eficiencia de lavado		**MB**
Eficiencia de enjuagado		**R**
Eficiencia de extracción centrífuga		**B**
Consumo de agua ciclo completo (litros)		**167**
Eficiencia de secado (%)		**B**
Costo por kilogramo de ropa seca		**$1.46**
Duración del ciclo de:	Lavado (Minutos)	**101**
	Secado (Minutos)	**233**

CENTROS DE LAVADO

Simbología

E	Excelente	**MB**	Muy bueno	**B**	Bueno	**R**	Regular

Frigidaire SFLG1011MW
(México)

Dimensiones (ancho x profundidad x altura), cm		68,5 x 80,0 x 193,0
Capacidad de carga	Declarada (kg)	16
	Capacidad volumétrica (l)	75
	Recomendada (kg)	5.00
Información al consumidor		Completa
Instructivo		Completo
Garantía (años)		1
Acabados		Sin defectos
Seguridad eléctrica		Cumple
Remoción de manchas (%)	Vino	92
	Chocolate	68
	Sangre	71
	Carbón-aceite	49
Eficiencia de lavado		MB
Eficiencia de enjuagado		MB
Eficiencia de extracción centrífuga		E
Consumo de agua ciclo completo (litros)		132
Eficiencia de secado (%)		E
Consumo de gas	m^3	0.19
	litros	0.76
Costo por kilogramo de ropa seca		$1.30
Duración del ciclo de:	Lavado (Minutos)	102
	Secado (Minutos)	96

Mabe MCL1740PSBB
(México)

Dimensiones (ancho x profundidad x altura), cm		68,0 x 78,0 x 191,0
Capacidad de carga	Declarada (kg)	17
	Capacidad volumétrica (l)	90
	Recomendada (kg)	6.00
Información al consumidor		Completa
Instructivo		Completo
Garantía (años)		1
Acabados		Sin defectos
Seguridad eléctrica		Cumple
Remoción de manchas (%)	Vino	72
	Chocolate	57
	Sangre	53
	Carbón-aceite	38
Eficiencia de lavado		B
Eficiencia de enjuagado		E
Eficiencia de extracción centrífuga		MB
Consumo de agua ciclo completo (litros)		93
Eficiencia de secado (%)		E
Consumo de gas	m^3	0.22
	litros	0.85
Costo por kilogramo de ropa seca		$1.21
Duración del ciclo de:	Lavado (Minutos)	86
	Secado (Minutos)	94

Frigidaire SFLG2022MW
(México)

Dimensiones (ancho x profundidad x altura), cm		68,5 x 80,0 x 193,0
Capacidad de carga	Declarada (kg)	16
	Capacidad volumétrica (l)	85
	Recomendada (kg)	5.67
Información al consumidor		Completa
Instructivo		Completo
Garantía (años)		1
Acabados		Sin defectos
Seguridad eléctrica		Cumple
Remoción de manchas (%)	Vino	74
	Chocolate	52
	Sangre	54
	Carbón-aceite	36
Eficiencia de lavado		B
Eficiencia de enjuagado		B
Eficiencia de extracción centrífuga		E
Consumo de agua ciclo completo (litros)		86
Eficiencia de secado (%)		E
Consumo de gas	m^3	0.21
	litros	0.81
Costo por kilogramo de ropa seca		$1.22
Duración del ciclo de:	Lavado (Minutos)	76
	Secado (Minutos)	100

Estudio de Calidad

Recomendaciones de uso

Antes de darle el "remojón" a tu centro de lavado o lavasecadora, toma en cuenta las siguientes recomendaciones que te hace el Laboratorio Profeco:

Antes de conectar y utilizar por primera vez el equipo, lee por completo y cuidadosamente el manual de usuario.

Utiliza el tipo y cantidad de detergente recomendados por el fabricante. Si no cuentas con esta información, elige de preferencia detergentes de baja espuma, siguiendo las indicaciones de cantidad incluidas en su empaque.

Si el agua escasea en la zona donde vives, utiliza el equipo en el modo semiautomático, deteniéndolo antes de que inicie el centrifugado. Así podrás usar el agua del enjuague para lavar una segunda carga de ropa.

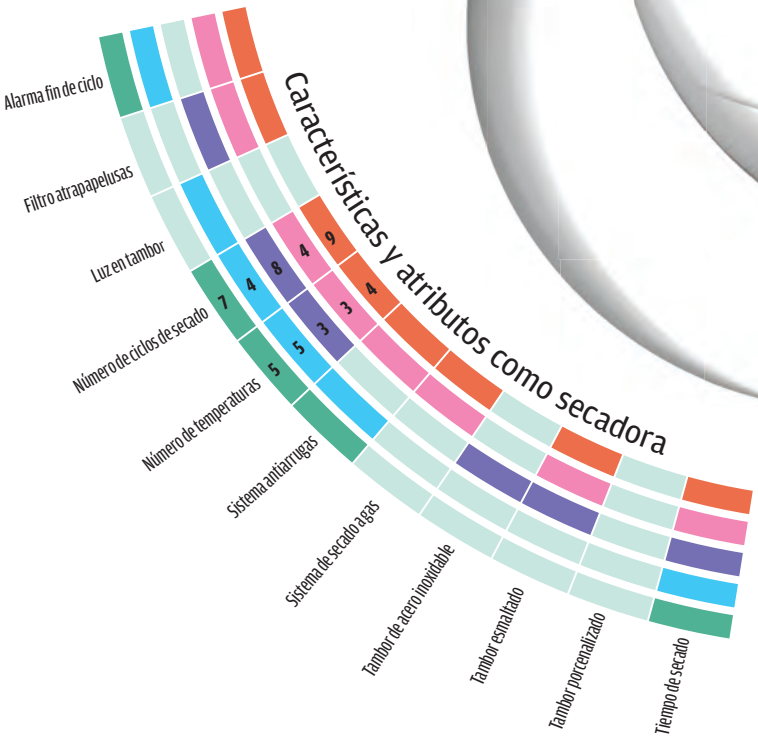
Al terminar, enjuaga perfectamente el depósito del detergente, suavizantes y cloro (si cuenta con ellos), así como el interior y exterior de la lavadora, ya que los residuos de estos productos químicos corroen y desgastan prematuramente los materiales.

Procura limpiar a profundidad el interior del equipo (hasta donde te sea posible) para retirar residuos. En algunas ocasiones, el exceso de suavizante de tela se adhiere a las paredes de la tina durante el centrifugado, desprendiéndose al iniciar un nuevo ciclo de lavado y formando escamas oscuras en la ropa limpia.

Verifica que el equipo se encuentre correctamente nivelado. Si las cuatro patas no están firmemente presionadas contra el suelo, la vibración excesiva del equipo hará que se mueva. Esto, amén de ser peligroso, desgastará de forma prematura los materiales de soporte, conexión eléctrica y de entrada y salida de agua.

Mabe LSM1100XS
LG WD4370HVA
Frigidaire SFLG1011MW
Mabe MCL1740PSBB
Frigidaire SFLG2022MW

CARACTERÍSTICAS Y ATRIBUTOS DE CENTROS DE LAVADO Y LAVASECADORAS



Recomendaciones de compra

1. Antes de comprar un centro de lavado o una lavasecadora, toma en cuenta el número de integrantes de tu familia para calcular la cantidad de carga de ropa que lavarás usualmente. Elige una cuya carga recomendada satisfaga tu demanda.

2. ¿Estás pensando adquirir un modelo que te permita también lavar edredones? Piénsalo dos veces. Si no es un proceso que realices de forma cotidiana, puede encarecer la inversión inicial y su operación, pues el consumo eléctrico, de agua y en algunos casos incluso de gas, aumenta considerablemente.

3. Los centros de lavado que operan a gas están diseñados para trabajar con gas natural o gas LP, por lo que es necesario conocer qué tipo de gas se utiliza donde piensas colocarlo. Indícaselo al vendedor antes de hacer el pedido, ya que de otra forma, si no es el apropiado, tendrás que esperar a que el instalador haga los cambios necesarios (que generalmente proporciona el fabricante como un servicio sin costo).

4. Antes de adquirir un nuevo equipo, verifica la duración, conceptos que cubre, limitaciones o excepciones que quedan incluidos en la garantía del producto; y también que exista un centro de servicio cerca de donde vives, aparte de que el producto incluya un manual de usuario, todo en idioma español.

5. Analiza las tablas de resultados antes de seleccionar tu nuevo centro de lavado o lavasecadora, poniendo especial atención en los consumos de agua, gas (si es el caso) y energía eléctrica; recuerda que estos son parte integral del costo de operación.

¿Estás pensando adquirir uno de estos equipos?

Te aconsejamos **presupuestar** un dinero **"extra"**. Debido a las especificaciones técnicas de cada equipo, puede que necesites **realizar adecuaciones** en las instalaciones de tu hogar para que funcione de forma correcta

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR, INSTRUCTIVOS Y GARANTÍAS

- Todos los equipos analizados cumplen con los requisitos solicitados por la normatividad nacional vigente
- Como detalle curioso, resaltamos que las lavasecadoras de la muestra fueron de origen coreano, mientras que los centros de lavado fueron hechos en México
- El manual de usuario de la lavasecadora **WD4370HVA de la marca LG** no lo indica, pero para que el proceso de secado no presente problemas y deje la ropa con un remanente considerablemente bajo de humedad, es necesario mantener la manguera de desagüe del equipo por lo menos a la misma altura de su salida; es decir, para este caso entre 20 y 30 cm del suelo, lo que puede ser un gran problema por requerir una posible modificación extra en el desagüe del lugar en donde vaya a ser colocada. Además, el proceso dejará de ser totalmente automático, ya que durante el ciclo de lavado es necesario volver a colocar la manguera a la altura recomendada por el manual de usuario (aprox. 80 cm) para que el agua de la tina no se drene por nivel
- En cuanto a la garantía, detectamos que todas las marcas analizadas ofrecen un año

CAPACIDAD VOLUMÉTRICA

- La carga de ropa "recomendada de acuerdo a su capacidad volumétrica" en los centros de lavado analizados no fue mayor a 35% de la capacidad nominal declarada por el fabricante, y en el caso de las lavasecadoras fue de 50% para el modelo de **Mabe** y 37% para el de **LG**

Lo que concluimos

Los equipos analizados —a excepción del **WD4370HVA de la marca LG** con capacidad de 20 kg en lavado y 9 kg en secado— no indican la capacidad de carga de secado, por lo que se intuye que la misma carga de ropa lavada es la que será secada

Para el caso de la **LG**, en la boca de la tina presenta una marca que indica "Máxima Capacidad de Secado", la cual, según el manual, no se debe de rebasar para permitirle al equipo una operación de secado correcta. Durante el estudio, la carga húmeda que salió del proceso de centrifugado (con el cual completa el ciclo de lavado que seleccionamos) fue de 11.9 kg, una cantidad mayor a los 9 kg de capacidad de secado declarada por el fabricante. Sin embargo, dicha carga nunca rebasó la marca y el usuario por lo regular no pesa la ropa que mete a lavar o a secar, por lo que dicha marca es de gran ayuda

EFICIENCIA DE LAVADO

En promedio, la remoción de manchas fue de 54% a 70%, obteniendo los mejores resultados el centro de lavado **Frigidaire SFLG-1011MW** y la lavasecadora (sistema de tambor, llenado frontal) **LG WD4370HVA.** Ambas lograron una remoción de manchas promedio de 70% y 65% de manera respectiva

La remoción de manchas de "grafito y aceite" fue, en general, la más difícil. Fueron los modelos mencionados arriba los que obtuvieron el mayor porcentaje de remoción en este tipo de mancha

EFICIENCIA DE ENJUAGADO

La **LG WD-4370HVA** fue la que dejó el mayor porcentaje de álcali remanente, seguido por la **Frigidaire SFLG2022MW**, con menos de la mitad. Sin embargo, como obtuvieron valores mucho mayores a los obtenidos en el estudio de 2010, calificaron como "Regular" y "Bueno" respectivamente

EFICIENCIA DE CENTRIFUGADO (exprimido)

Los mejores resultados los obtuvieron los centros de lavado, con poco más de 70%, seguidos por un muy corto margen por las lavasecadoras analizadas, de las cuales, la menor extracción (sólo 62%) la obtuvo la **LG WD4370HVA**

CONSUMO DE ENERGÍA

El consumo más bajo (de 120 Wh) lo presentó el modelo **Mabe LS-M1100XS**, y el consumo más alto (de 224 Wh) lo presentó el **Frigidaire SFLG1011MW**

CONSUMO DE AGUA

Como podemos observar en las tablas de resultados, los centros de lavado son los que requirieron la menor cantidad de agua, siendo el consumo más bajo (de 86 litros) el de **Frigidaire SFLG-2022MW**, y el consumo más alto (de 167 litros) el de la lavasecadora **LG WD4370HVA**

DURACIÓN DEL PROGRAMA DE LAVADO Y DEL DE SECADO

Los tiempos de lavado oscilaron entre los 76 y 102 minutos, obteniendo el tiempo más bajo y más alto los modelos de los centros de lavado **Frigidaire SFLG2022MW** y **Frigidaire SFLG1011MW**, respectivamente. Quizás en ello radique su notable diferencia en la remoción de manchas

Los tiempos de secado oscilan entre los 94 y 233 minutos, siendo ambas lavasecadoras las más tardadas por un margen de diferencia de apenas 20% entre ellas. Esto porque utilizan un sistema por condensación a base de resistencias eléctricas para el secado de la carga de ropa (y no gas), lo que incrementa su consumo de energía eléctrica considerablemente (4,278 y 2,492 Wh, de manera respectiva) en comparación con los centros de lavado que no sobrepasaron los 100 minutos. Por lo mismo, estos dos equipos (**LG WD4370HVA** y **Mabe LS-M1100XS**) son los que presentan también el costo por kilo de ropa seca más alto (1.46 y 1.80, respectivamente), costo que se verá incrementado al tener que utilizar un ciclo extra de secado, ya que al finalizar dicho ciclo, la ropa sólo alcanza 81% y 52% de eliminación de agua residual en la carga de ropa, en comparación con los centros de lavado, que alcanzan 100%

Recibe mensualmente en tu correo electrónico la Tecnología Doméstica, el Platillo Sabio, nuestros estudios de calidad y los precios del gas. Comunícate al **Teléfono del Consumidor** para suscribirte sin costo alguno. Llama al **5568 8722** desde el DF y área metropolitana, o al **01 800 468 8722** desde el resto del país.

Lavasecadoras y centros de lavado

Precios mínimos y máximos de lavasecadoras y centros de lavado en las ciudades de México y zona metropolitana, Guadalajara y Monterrey

Levantados del 25 al 29 de agosto de 2014

Marca Modelo País de origen	Ciudad de México y zona metropolitana				Guadalajara				Monterrey			
	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimoo único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)
LAVASECADORAS												
Mabe LSM1100XS Corea del Sur	$ 12,243	El Palacio de Hierro (Centro / Perisur / Santa Fe)	$ 14,599	Viana (Matriz / Polanco / San Cosme)	$ 12,117	Paviche (Niños Héroes)	$ 13,599	Sears (Gran Plaza)	$ 13,599	Sears (Plaza Fiesta Anáhuac)	$ 14,399	Sears (Galerías / Plaza Fiesta San Agustín)
LG WD4370HVA Corea	$ 21,815	Liverpool (Ecatepec / Polanco / Santa Fe / Satélite / Tezontle)	$ 30,299	Liverpool (Centro / Galerías Coapa / Perisur)	$ 21,815	Liverpool (Andares) / Fábricas de Francia	$ 24,643	Liverpool	$ 22,399	El Palacio de Hierro	$ 30,299	Liverpool (Galerías)
CENTROS DE LAVADO												
Frigidaire SFLG1011MW México	$ 11,199	Sears (118 Tezontle / Ecatepec / Plaza Lindavista / Plaza Satélite)	$ 15,499	Liverpool (Centro / Galerías Coapa)	$ 11,159	Fábricas de Francia / Liverpool (Andares)	$ 14,499	Coppel (El Fresno)	$ 11,549	Sears	$ 14,499	Coppel (Aztlán / Fresnos / Las Torres / Los Ángeles / Santo Domingo)
Mabe MCL1740PSBB México	$ 12,243	El Palacio de Hierro (Centro Coyoacán / Centro / Satélite / Polanco)	$ 16,999	Liverpool (Galerías Coapa / Perisur)	$ 11,620	Paviche (Niños Héroes)	$ 14,874	Sears (Gran Plaza)	$ 11,568	LM Bodegas	$ 16,999	Liverpool (Galerías)
Frigidaire SFLG2022MW México	$ 11,549	El Palacio de Hierro (Centro Coyoacán / Santa Fe / Satélite / Polanco)	$ 16,499	Liverpool (Perisur)	$ 11,879	Liverpool (Andares) / Fábricas de Francia	$ 13,419	Liverpool	$ 13,429	Sears (Galerías)	$ 16,499	Liverpool (Galerías)

Nota: Puedes solicitar la dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro, al teléfono 5568 8722 en el DF, o desde cualquier otro lugar de la República Mexicana, al 01 800 468 8722.
Para cualquier duda, envía un correo a **quienesquien@profeco.gob.mx**

¡Antes de abrir tu cartera, compara y elige!

Aprovecha y ahorra

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS

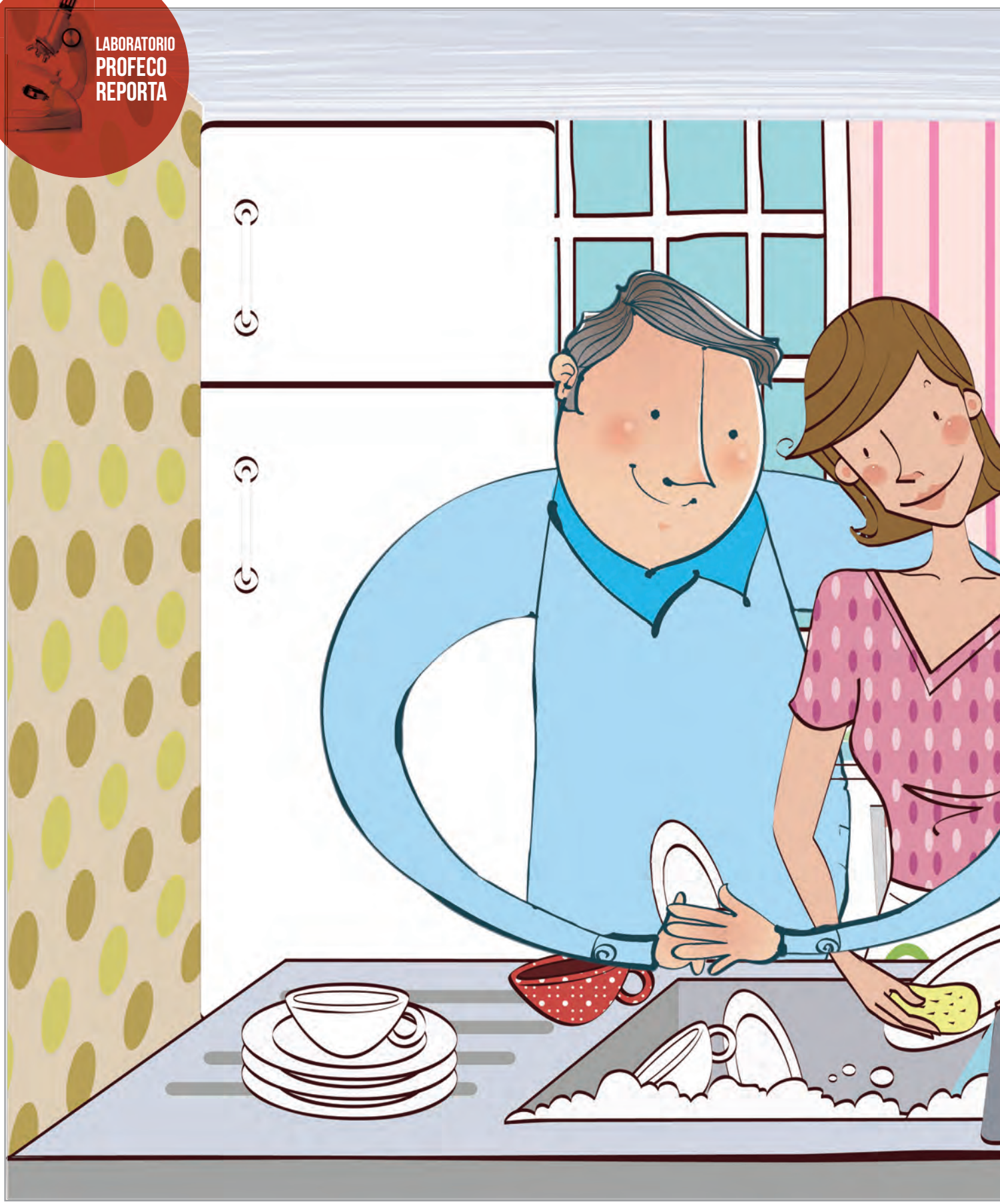
Con este programa puedes comparar precios de más de 2,300 productos diarios en 20 ciudades del país. Inscríbete, registra tu lista del súper y descubre qué establecimiento te conviene.

@r_consumidor | @profeco
Consumidor Inteligente
www.profeco.gob.mx
revistadelconsumidor.gob.mx
consumidor.gob.mx

La fuerza del consumidor

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

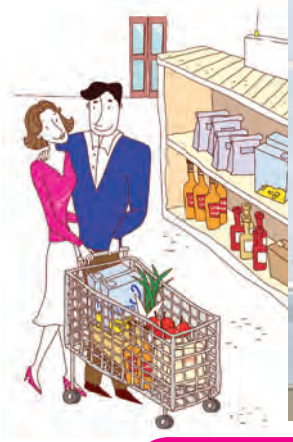
SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA



“Me gusta que me beses, me gusta que me abraces, pero más me gusta que me ayudes a lavar los trastes”

DETERGENTES LAVATRASTES

Panza llena, corazón contento. La comida estuvo deliciosa; la sobremesa, muy entretenida; los comensales dan las gracias y se despiden; es hora de lavar los platos. Como todo, la cocina también tiene su lado oscuro. Por eso hay que estar equipado con un buen detergente lavatrastes para dejarlos listos para el siguiente banquete



Normatividad

NOM-002-SCFI-2011.
Productos preenvasados. Contenido neto. Tolerancias y Métodos de verificación.

NOM-189-SSA1/SCFI-2002.
Productos y servicios. Etiquetado y envasado para productos de aseo de uso doméstico.

NMX-Q-048-1988.
Productos para aseo del hogar - Limpiadores líquidos para trastes - Rendimiento - Método de prueba.

Ficha técnica

Periodo del estudio:
23 de mayo al 15 de agosto de 2014

Periodo de adquisición del producto:
23 de mayo de 2014

Productos analizados:
23

Pruebas realizadas:
2,427

Lavar los trastes no es precisamente la tarea más placentera del día, pero a todos nos gusta comer; preferiblemente en platos limpios. Si no queremos que el fregadero de la cocina se convierta en un próspero ecosistema de bacterias y cucarachas, que además huela muy mal, más vale que aceptemos esta cotidiana labor con estoicismo y nos pertrechemos de un buen detergente que se convierta en un aliado y que no dañe nuestras manos ni tampoco al medioambiente.

En el mercado existen detergentes para trastes en diversas presentaciones, ya sea en polvo, líquidos o en pasta, todos elaborados a base de ingredientes químicos cuyo propósito es desincrustar y retirar la suciedad, especialmente la grasa, el ingrediente más rebelde.

La base de un detergente son unos compuestos denominados tensoactivos o "materia detergente activa", principalmente los que determinan la efectividad de lavado.

Además de los tensoactivos, los lavatrastes pueden contener otros ingredientes, como:

- Agente secuestrante, que se agrega para disminuir la dureza del agua[1] (la cual disminuye el efecto detergente)
- Compuestos abrasivos como carbonatos y silicatos, aparte de conservadores para mantener la estabilidad del producto y evitar la contaminación bacteriana del detergente
- Agentes antibacteriales como el triclosán o el cloroxilenol
- Otros compuestos para ayudar a no maltratar la piel, como glicerina y extractos de aloe o de manzanilla
- También se añaden colorantes y perfumes para mejorar el aroma del producto

Los consumidores esperamos de los detergentes lavatrastes que, además de remover los residuos de comida, tengan otras ventajas que los diferencien dentro del mercado, como baja toxicidad, biodegradabilidad, baja irritabilidad y buen precio; para alcanzar tales cualidades se requiere una ardua investigación por parte de los formuladores. Por lo tanto, el lavatrastes ideal debe ser un producto que, aparte de limpiar eficientemente, sea amigable con la piel y con el medioambiente.

[1] Revisa el recuadro "¿Agua dura?".

El estudio

Para saber si los productos lavatrastes realmente cumplen con su cotidiana pero titánica misión de dejar nuestras vajillas, cubiertos y demás utensilios de cocina bien limpios, analizamos 23 detergentes:

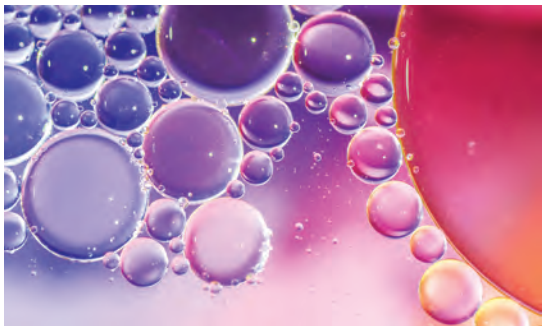
16
EN PRESENTACIÓN LÍQUIDA

6
EN POLVO

1
EN CREMA

DESEMPEÑO

Para evaluar su desempeño se lavaron en idénticas condiciones platos previamente ensuciados con la misma cantidad (3 gramos) y tipo de grasa, preparando la mezcla del detergente con agua dura (188 ppm)[2] con el objeto de retar al detergente a trabajar en condiciones extremas. Se usaron las dosis recomendadas en la etiqueta de cada producto; y para aquellos que no sugerían una cantidad por lavado, se preparó el producto con agua a una concentración de 3%, que es aproximadamente el promedio que se usa, y en el caso de crema se tomaron directamente 5 gramos. Se consideran mejores los que más platos consiguieron lavar. [2] Partes por millón.



INFORMACIÓN EN LA ETIQUETA

También se comprobó que la información del etiquetado de las muestras respetara la norma *NOM-189-SSA1/SCFI-2002. Productos y servicios. Etiquetado y envasado para productos de aseo de uso doméstico.* Dentro de este rubro revisamos que las etiquetas de cada producto de la muestra presentaran completa la información sanitaria y comercial:

REQUISITOS SANITARIOS

Denominación, identificación del responsable de la fabricación, declaración de lista de ingredientes por orden cuantitativo decreciente, instrucciones de uso, declaración del lote, leyendas precautorias como: "no se deje al alcance de los niños", "en caso de ingestión accidental no se provoque el vómito y obtenga ayuda médica", "en caso de contacto con ojos enjuague abundantemente con agua".

INFORMACIÓN COMERCIAL

Se revisó que ostentaran nombre o marca comercial, país de origen e indicación de la cantidad contenida de producto; de la misma manera, que la información que se ostenta en la etiqueta fuera veraz y se presentara en forma tal que no indujera al error o confusión del consumidor con respecto a la naturaleza y características del producto, revisándose aquellos productos que ostentaban leyendas que requirieran de un soporte técnico que les avale, fueran comprobables.

COSTO

Aunque no fue un parámetro de evaluación, se presenta el costo del producto para lavar 100 platos.

pH

Dado que estos productos pueden estar en contacto con la piel durante su uso, también se midió su pH, el cual debe ser lo más neutro posible (cercano a un valor de 7).

Detergentes lavatrastes líquidos

Denominación / Marca	DETERGENTE LÍQUIDO LAVATRASTES Tri-Cloro Antibacterial AXION	Detergente Líquido Lavatrastes/ Lavavajillas ULTRA CONCENTRADO Limón Salvo	DETERGENTE LÍQUIDO LAVATRASTES Antibacterial con extractos naturales de cítricos AXION	DETERGENTE LÍQUIDO LAVATRASTES CON AJAX POLVO FÓRMULA CONCENTRADA AXION
Procedencia / Presentación	México / 400 ml	México / 750 ml	México / 400 ml	México / 750 g*
Requisitos de etiquetado y leyendas no comprobadas	Ostenta la leyenda "Arranca la grasa imposible"; para esta frase comprueba eliminar grasas difíciles (grasas animales)	Completo	Ostenta la leyenda "Arranca la grasa imposible"; para esta frase comprueba eliminar grasas difíciles (grasas animales)	Completo
Prueba de desempeño (número de platos lavados con 100 ml del producto)	300	240	230	229
pH de la solución de lavado	3.24	9.22	3.27	10.07
Costo por 100 ml ($)	2.75	4.65	2.75	1.96
Costo para lavar 100 platos ($)	0.92	1.94	1.20	0.86

Denominación / Marca	Lavatrastes Sábila-Limón Savia	Detergente líquido para trastes Con Aloe y Glicerina traz	LAVATRASTES MANZANA ENERGIZANTE Eficaz	Detergente Líquido para trastes con aroma Limón Great Value
Procedencia / Presentación	México / 900 ml	México / 790 ml	México / 750 ml	México / 400 ml
Requisitos de etiquetado y leyendas no comprobadas	Completo	Ostenta la leyenda "El Nuevo Traz Aloe Detergente Líquido limpia profundamente todo tipo de trastes, eliminando con su efectiva espuma la grasa más difícil". Comprueba eliminar grasa de cerdo	No comprueba el uso de la leyenda: "Eficaz manzana Energizante cuenta con tecnología ACTI SENSE, que es un sistema de perfumación mediante el cual los componentes de su fragancia** son capaces de estimular la energía de tu cuerpo y mente". ** Contiene extracto de zumo de limón, aceites esenciales de romero y eucalipto	Completo
Prueba de desempeño (número de platos lavados con 100 ml del producto)	100	100	84	80
pH de la solución de lavado	7.22	7.91	7.86	7.83
Costo por 100 ml ($)	1.88	2.78	2.65	2.50
Costo para lavar 100 platos ($)	1.88	2.78	3.15	3.13

* El número de platos lavados es con 100 g de producto.

DETERGENTE LÍQUIDO PARA PLATOS DAWN ULTRA	Detergente Líquido Lavatrastes / Lavavajillas Alternativa al CLORO Salvo	Detergente Líquido Lavatrastes Antibacterial AROMA CÍTRICOS/ Ke! Precio	Detergente Líquido Lavatrastes/ Lavavajillas EXTRA HIGIENE/ Salvo
EUA / 709 ml	México / 500 ml	México / 900 ml	México / 500 ml
No incluye instrucciones de uso	Completo	Completo	Ostenta la leyenda "Extra Higiene", sin embargo, su desempeño no fue el mejor
213	170	145	110
9.11	9.11	7.75	9.19
8.31	3.98	2.21	3.98
3.90	2.34	1.52	3.62

Lavatrastes Ecológico Lima + Limón Green Land	Detergente Líquido para trastes con Triclosán Great Value	DETERGENTE LÍQUIDO Lavatrastes Antibacterial Naranja Cítrico SORIANA	DETERGENTE LÍQUIDO Lavatrastes 3 ACCIONES SORIANA
México / 946 ml	México / 750 ml	México / 900 ml	México / 900 ml
No ostenta número de lote	No demostró que: "Elimina el 99,99% de las bacterias"* *Elimina el 99,99% de *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus* y Enterobacterias	Ostenta contener ingredientes activos biodegradables, lo cual no comprobó	Ostenta la leyenda "acción cortagrasa", sin embargo, no lo demuestra en su desempeño. No demostró las leyendas: "neutralizador de olores" y "elimina el 99,99% de bacterias"
76	70	60	60
6.53	7.60	7.52	7.62
4.21	2.12	2.58	2.58
5.54	3.03	4.30	4.30

¿Agua dura?

Aunque te suene raro, porque se trata de un líquido, **el agua tiene un valor de dureza según la concentración de compuestos minerales** que haya en una determinada cantidad del líquido, en particular sales de magnesio y calcio. Es más "dura" mientras más elevada sea la concentración de dichas sales, y más "blanda" conforme menos las contenga.[3]

[3] Facsa. (s. a.). "La dureza del agua". Consultado el 30 de agosto de 2014, en http://www.facsa.com/el-agua/calidad/La%20dureza%20del%20agua

Varias de las marcas no sustentan algunas de las leyendas que presentan, su desempeño no lo demuestra, o bien, son exageradas

Detergentes lavatrastes en polvo

Denominación / Marca	DETERGENTE EN POLVO LAVATRASTES Alternativa al CLORO Salvo	DETERGENTE EN POLVO Lima-Limón AXION	DETERGENTE EN POLVO LAVATRASTES LIMÓN Salvo	Detergente en polvo Lavatrastes CON AROMA LIMÓN SORIANA
Procedencia / Presentación	México / 850 g	México / 900 g	México / 500 g	México / 900 g
Requisitos de etiquetado y leyendas no comprobadas	Completo	Ostenta la leyenda "Arranca la grasa imposible"; para esta frase comprueba eliminar grasas difíciles (grasas animales)	Completo	Ostenta ser biodegradable y bajo en fosfatos, lo cual no comprobó
Prueba de desempeño (número de platos lavados con 100 g del producto)	105	95	95	94
pH de la solución de lavado	11.05	11.13	11.03	11.29
Costo por 100 g de producto ($)	2.66	2.64	2.76	2.26
Costo para lavar 100 platos ($)	2.53	2.78	2.91	2.40

Limpieza verde

Miles de litros de agua con detergentes son vertidos a los cauces, provocando trastornos al ecosistema, por lo que **hoy se fomenta el uso de tensoactivos biodegradables en la formulación de los detergentes**. Los materiales biodegradables son aquellos que pueden reintegrarse a la tierra o al agua por acción de la naturaleza.

La tendencia también es a disminuir, o de ser posible eliminar, el uso de fosfatos, pues estas sustancias favorecen la proliferación de algas en el agua, haciendo que se reproduzcan tan deprisa que al descomponerse agotan el oxígeno del agua, convirtiéndola en un medio inútil para la vida. Este fenómeno se llama *eutrofización*, y ha causado importantes desequilibrios en varios lagos y ríos.

DETERGENTE EN POLVO Tri-Cloro Antibacterial AXION	Detergente para trastes en polvo aroma Limón Great Value
México / 900 g	México / 500 g
Ostenta la leyenda "Arranca la grasa imposible"; para esta frase comprueba eliminar grasas difíciles (grasas animales)	Completo
88	88
11.61	11.07
2.80	1.70
3.18	1.93

Detergentes lavatrastes en crema

Denominación / Marca	Detergente Lavatrastes en crema Lima-Limón AXION
Procedencia / Presentación	Guatemala / 425 g
Requisitos de etiquetado y leyendas no comprobadas	Completo
Prueba de desempeño (número de platos lavados con 100 g del producto)	380
pH de la solución de lavado	10.96
Costo por 100 g de producto ($)	4.74
Costo para lavar 100 platos ($)	1.26

El lavatrastes ideal debe ser un producto que, además de limpiar eficientemente, sea amigable con la piel y con el medioambiente

Platos a prueba de microscopio

Por ser una tarea que realizamos a diario, ni nos preguntamos cuál es la forma "correcta" o más eficaz de lavar los platos.

En Estados Unidos, la FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos, por sus siglas en inglés) exige a los restaurantes que la loza se lave a una temperatura mínima de 110 °F (aproximadamente 43.5 °C) para eliminar microorganismos y bacterias, se enjuaguen con agua potable y se desinfecten, proceso que comúnmente llevan a cabo las lavadoras de trastes.

No obstante, un estudio realizado por la Universidad de Ohio[4] demostró que si los trastes se lavan antes de que los restos de comida se sequen, la limpieza es tan eficaz como si se siguiera el proceso prescrito por la FDA.

Además, según los resultados de esta investigación, cuando se lavan a mano es preferible dejar que los trastes se sequen al aire —no con un secador—, y es importante que los estropajos, cepillos y trapos con los que entren en contacto estén limpios.

También descubrieron que los residuos de leche, queso y huevo son los que más favorecen la proliferación de bacterias, por lo que cuando estos ingredientes se secan, es mejor lavar en agua caliente y desinfectar —el agua caliente facilita el desprendimiento de la mugre—. Asimismo, la cerámica resultó ser un medio más hostil con las bacterias que el metal y el plástico, por lo que se recomienda lavar los cubiertos y trastes de estos materiales con mayor esmero.

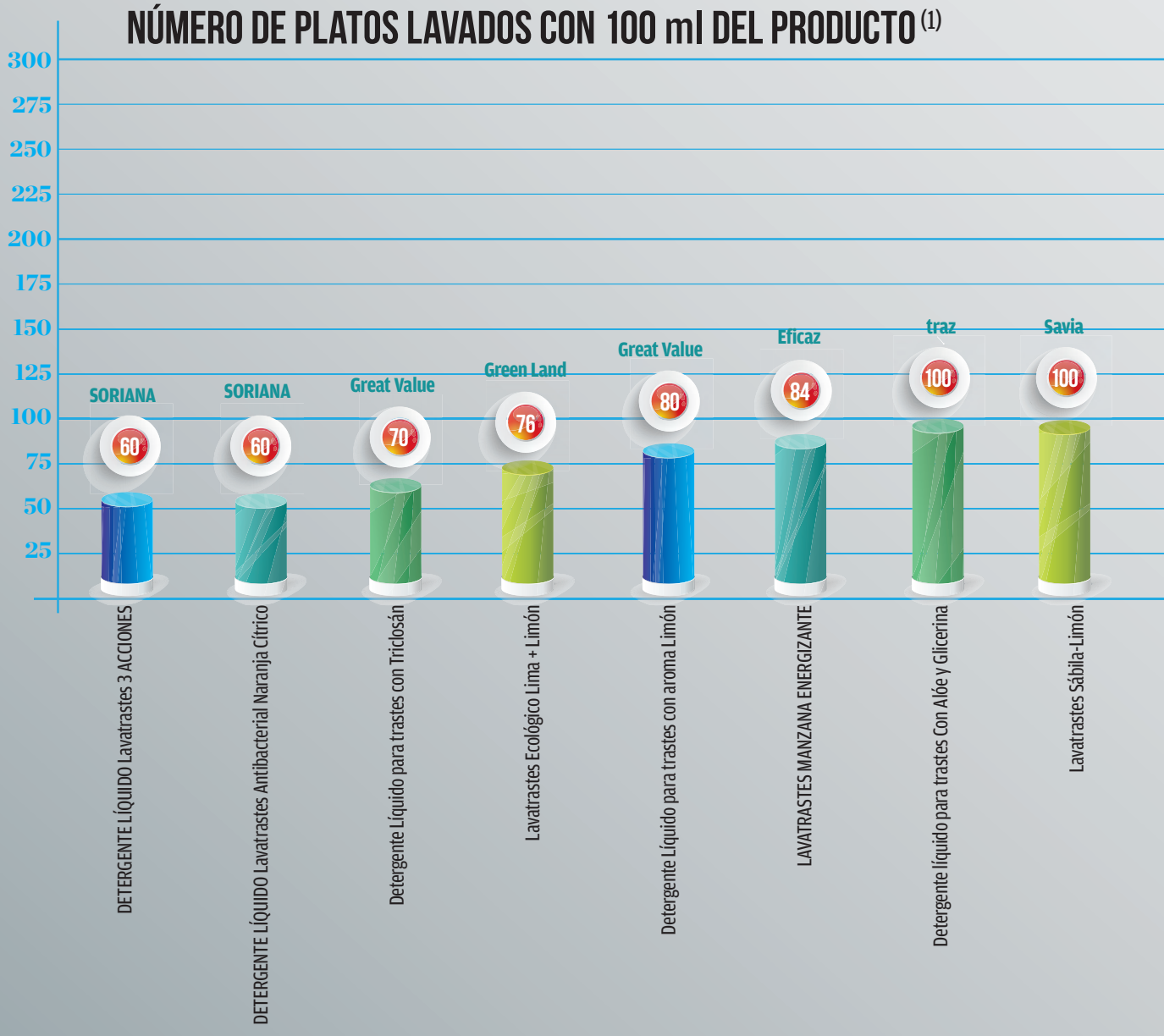
En conclusión: lo que más ensucia un plato no es la comida que se sirvió en él, sino el tiempo que permanecen sus restos cultivando bacterias; así que ¡lávalos pronto!

[4] Ohio State University. (26 de febrero de 2007). "Manual dishwashing study digs up dirt on dish cleanliness". Consultado el 30 de agosto de 2014, en http://researchnews.osu.edu/archive/dishwash.htm

LABORATORIO PROFECO REPORTA

DETERGENTES LAVATRASTES LÍQUIDOS

NÚMERO DE PLATOS LAVADOS CON 100 ml DEL PRODUCTO (1)



* El número de platos lavados es con 100 g de producto.
(1) Preparando el detergente de acuerdo con instrucciones de uso.

3.62
1.52
2.34
3.90
0.86
1.20
1.94
0.92
Salvo
110
Ke! Preciol
145
Salvo
170
DAWN ULTRA
213
AXION*
229
AXION
230
Salvo
240
AXION
300
300
275
250
225
200
175
150
125
100
75
50
25
Detergente Líquido Lavatrastes / Lavavajillas EXTRA HIGIENE
Detergente Líquido Lavatrastes Antibacterial AROMA CÍTRICOS
Detergente Líquido Lavatrastes / Lavavajillas Alternativa al CLORO
DETERGENTE LÍQUIDO PARA PLATOS
DETERGENTE LÍQUIDO LAVATRASTES CON AJAX POLVO FÓRMULA CONCENTRADA
DETERGENTE LÍQUIDO LAVATRASTES Antibacterial con extractos naturales de cítricos
Detergente Líquido Lavatrastes / Lavavajillas ULTRA CONCENTRADO Limón
DETERGENTE LÍQUIDO LAVATRASTES Tri-Cloro Antibacterial

¿POR QUÉ LAVA EL DETERGENTE?

El agua es una molécula polar –tiene un lado positivo y otro negativo– formada por dos volúmenes de hidrógeno y uno de oxígeno.

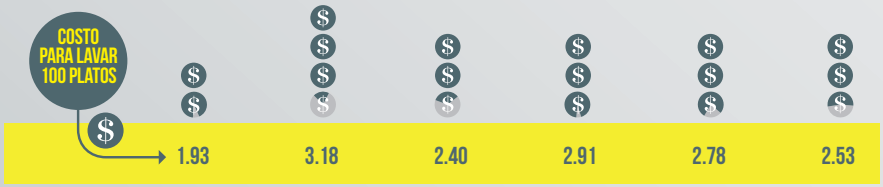
Por los polos opuestos de estas moléculas se atraen unas con otras con fuerzas que dependen de la distancia entre ellas: las que están en el interior del líquido experimentan fuerzas en todas direcciones, porque están rodeadas por otras moléculas; mientras que en la superficie del líquido, las moléculas sólo atraen a sus vecinas más próximas (hacia el interior), pues están en contacto con el aire y la densidad de este es menor que la del agua.

Esta atracción parcial hacia el interior del fluido se le llama *tensión superficial*, misma que hace que se forme una especie de membrana –por ella las gotas de agua y las burbujas son esféricas.

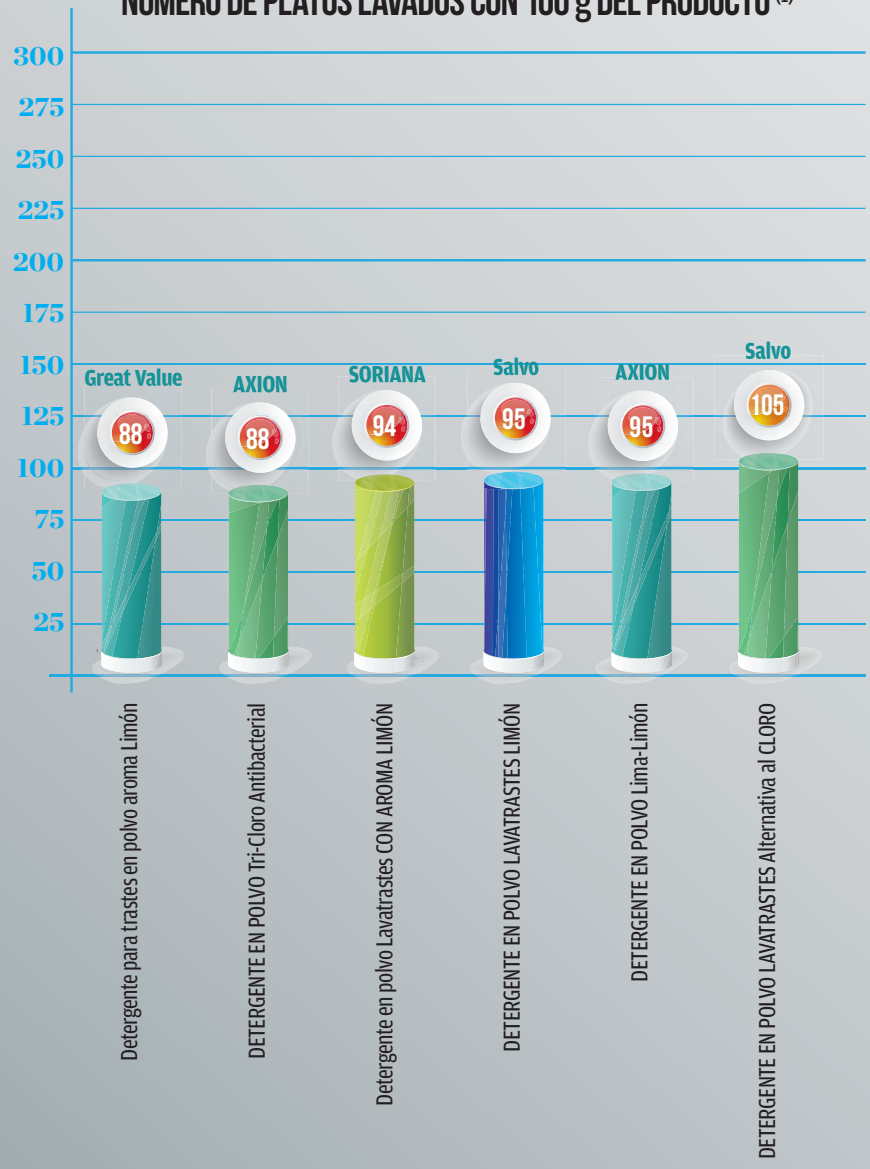
Los detergentes y jabones lavan, porque disminuyen la tensión del agua para que esta pueda disolver sustancias a las que normalmente no penetraría, como la grasa. Esto se logra gracias a las moléculas de los tensoactivos que contienen, las cuales se caracterizan por tener un polo hidrófilo y otro hidrófobo, es decir, que por un lado les gusta el agua y, por el otro, la repelen. Esta estructura tiende a estar en superficie, sumergiendo la parte hidrófila en el agua y la hidrófoba fuera de ella, rompiendo así los puentes que generan la tensión del agua para que esta pueda arrasar con la suciedad.

Fuente:
González, Luis Eduardo y Gerardo Mejía. (4 de septiembre de 2006). "Experimentos con burbujas de jabón". Consultado el 3 de septiembre de 2014, en http://www.fenomec.unam.mx/publicaciones/notas/013.pdf UNAM

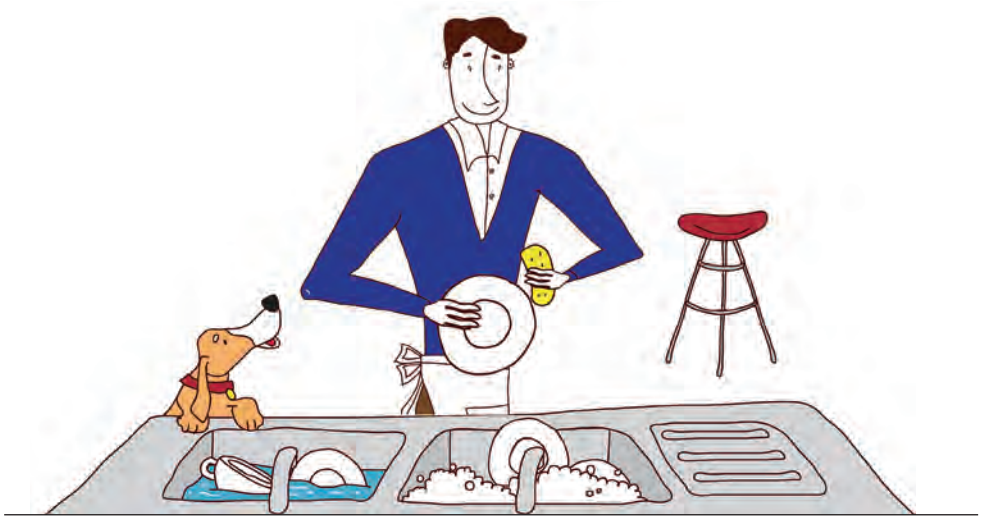
DETERGENTES LAVATRASTES EN POLVO



NÚMERO DE PLATOS LAVADOS CON 100 g DEL PRODUCTO (1)



(1) Preparando el detergente de acuerdo con instrucciones de uso.



RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Los resultados muestran que el desempeño de los productos analizados varía según la marca y su formulación (checa las tablas); no obstante, entre las tres presentaciones encontramos diferencias interesantes: **por cada 100 gramos o 100 mililitros del detergente lavatrastes —siguiendo sus instrucciones de uso—, los de polvo lavan menos platos que los de crema y los líquidos**, a saber:

Los detergentes en polvo lavan de	Los detergentes líquidos lavan de	El de crema lava hasta
88 a 105 platos	**60 a 300** platos	**380** platos

En cuanto a su **etiquetado**, independientemente de que algunos no cumplen con los parámetros exigidos por norma, como es el caso del **detergente lavatrastes ecológico lima + limón** de la marca **Green Land,** que no ostenta el número de lote, y el **detergente líquido para platos** marca **Dawn Ultra**, el cual no incluye instrucciones de uso, lo más relevante es que **varias de las marcas no sustentan algunas de las leyendas que presentan, su desempeño no lo demuestra, o bien, son exageradas**. Dentro de las leyendas figuran: "extra higiene", "neutralizador de olores", "con tecnología anti sense" (un sistema de perfumación mediante el cual los componentes de su fragancia son capaces de estimular la energía de tu cuerpo y mente), entre otras. Para mayor detalle, consulta las tablas.

Llama la atención que los costos para lavar 100 platos son muy variados dependiendo de la marca: de 0.86 a 5.54 pesos. Encontramos productos que con costos menores a un peso tienen buen desempeño, como el **detergente líquido lavatrastes Tri-Cloro antibacterial** marca **AXION** con 300 platos lavados; y el **detergente líquido lavatrastes con Ajax polvo fórmula concentrada** marca **AXION** con 229 platos lavados. Revisa las tablas.

De los 16 productos en presentación líquida, 9 tienen un pH en el rango de 6.53 a 7.91; los detergentes lavatrastes en polvo analizados tuvieron valores de pH conocidos como "alcalinos", dando valores de 11.03 a 11.61; y el de presentación en crema tuvo un valor de 10.96.

Respecto del contenido neto, los 23 productos analizados cumplieron con la cantidad declarada en su etiqueta, en apego a la *NOM-002-SCFI-2011. Productos preenvasados. Contenido neto. Tolerancias y Métodos de verificación*.

Varias de las marcas afirman ser biodegradables, es decir, que los tensoactivos que contienen se degradan por la acción compleja de los organismos vivos del medioambiente. Los que así se ostentan presentaron el soporte técnico correspondiente, a excepción de la marca **SORIANA**.

RECOMENDACIONES

- Para evitar el desperdicio de tu detergente, **lee y sigue sus instrucciones de uso**. Considera que en el mercado existen productos con diversas composiciones y que las recomendaciones de uso que el fabricante coloca en su etiquetado están sustentadas en sus propias características
- En el caso de los lavatrastes con fórmulas concentradas, considera la **dosificación indicada** en su instructivo
- Sea cual sea el detergente que uses, **mantenlo fuera del alcance de los niños y niñas**
- Si tu piel es delicada, **procura usar guantes** tanto para lavar los trastes como para otras tareas domésticas
- Para evitar el desperdicio o contaminación del producto, **prepara únicamente la cantidad de detergente que vas a usar**, ya que cuando empleamos una cantidad mayor, la ensuciamos al depositar la "mugre" de los trastes lavados

Impermeabilizante para muros y techos

Si de pronto descubres con desagrado que tus paredes o techo están guardando humedad, esta mezcla te será de gran utilidad siempre que aún no se haya desprendido el aplanado.

Materiales

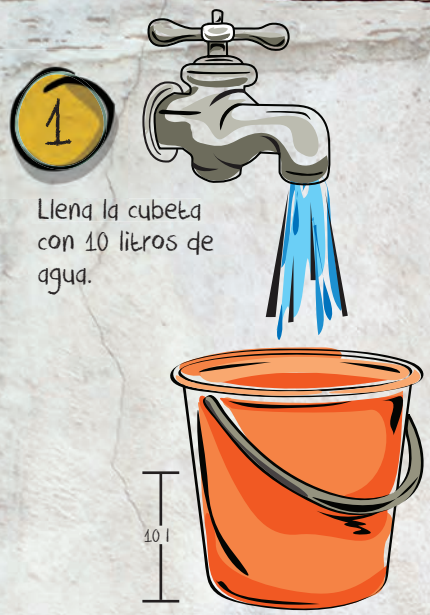
- 2½ kg de cal hidratada
- 400 g de sal
- 200 g de alumbre
- 10 litros de agua

Nota: En caso de humedad severa también se requerirán arena, yeso o cemento.

Utensilios

- Brocha de ixtle
- Cubeta de 20 litros
- Espátula o cuña
- Guantes de hule
- Agitador de madera de 50 cm

Procedimiento



1. Llena la cubeta con 10 litros de agua.

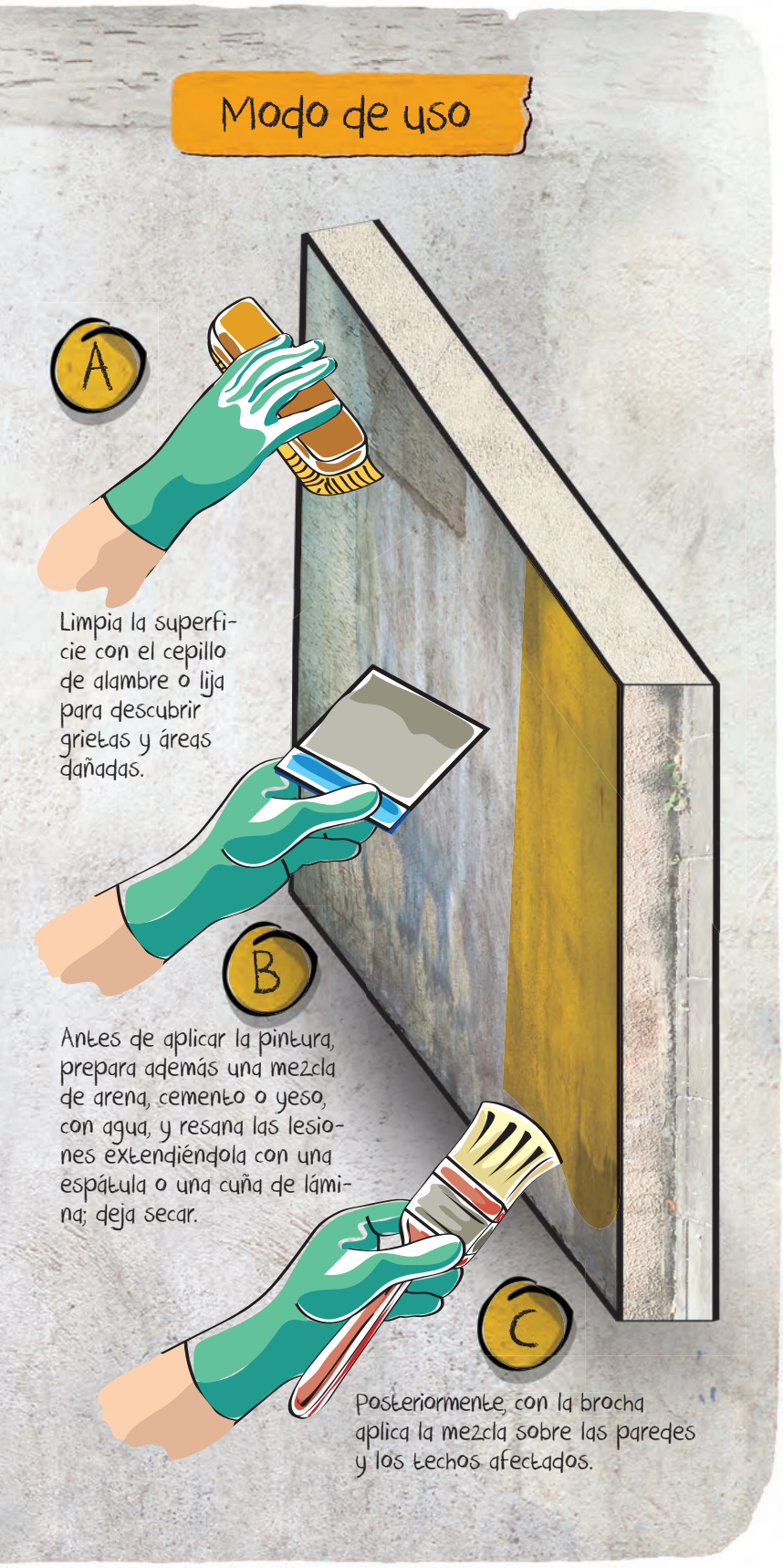
2. Agrega la cal hidratada a la cubeta con agua y revuelve para mezclar.

3. Enseguida añade la sal y sigue revolviendo.

4. Con un martillo, machaca el alumbre en partículas pequeñas.

5. Luego agrégalo a la mezcla y revuelve hasta que se disuelvan todos los componentes.

Modo de uso



Recomendaciones

Si hay humedad severa (se reconoce por la presencia de salitre, goteras, desprendimiento del aplanado o grietas):

- Antes de aplicar la pintura prepara además una mezcla de arena, cemento o yeso, con agua
- Resana las lesiones extendiéndola con una espátula o una cuña de lámina; deja secar
- Después, extiende la mezcla impermeabilizante con la brocha, como indicamos previamente

¿La humedad "sube"?

Quizás en alguna ocasión hayas escuchado que la humedad en las paredes "sube" desde el suelo. Esto se debe a un fenómeno físico conocido como *capilaridad*, una propiedad de los líquidos que, dependiendo de su tensión superficial, les permite ascender por tubos de diámetros muy delgados. Los poros de las paredes funcionan como tubos capilares, permitiendo que por ahí suba el agua y produciendo las molestas manchas de humedad en las viviendas.

Paredes que dañan la salud

La humedad en las paredes de las viviendas no sólo es un problema estético o estructural, también es uno de salud. La concentración de humedad, aunada a la mala ventilación, es propicia para la aparición de hongos y bacterias. Una de las plagas más comunes es el moho, que afecta principalmente a ancianos, bebés y personas con alguna condición de salud, como asma o alergia, produciendo congestión nasal, irritación en los ojos o la piel, malestar, cansancio y dolor de cabeza.

Te invitamos a ver **Tecnología Doméstica Profeco**, un programa de televisión que se transmite todas las semanas en **Revista del Consumidor TV**, donde podrás descubrir secretos y consejos para elaborar productos útiles. Consulta la programación de televisión en tu localidad.

¿Quieres saber más Tecnologías Domésticas Profeco? Visita nuestro canal en YouTube: **youtube.com/profecotv**

Foto: XXXX

EXPOSICIÓN

Territorio ideal José María Velasco, perspectivas de una época

Ciudad de México
Museo Nacional de Arte

Para hacerse una imagen de cómo era el México del siglo XIX, es indispensable tener como referente la pintura de José María Velasco. Su obra descifra el extraño poder que tiene el paisaje a través de la unión de fuerzas naturales, criaturas y figuras. Además de la obra de Velasco, esta muestra explora diversas formas y escuelas de representación gráfica del siglo XIX, presentando la construcción imaginaria de la identidad del México independiente a través de su territorio. Obras realizadas por más de 25 artistas mexicanos y extranjeros componen esta exposición, sirviendo como eje la producción artística de José María Velasco, quien retrata como pocos el rostro de un país en busca de su propia identidad.

CINE

Autómata

(España, 2014)
Dirección: Gabe Ibáñez
Actúan: Antonio Banderas, Melanie Griffith, Birgitte Hjort Sørensen

En una sociedad al borde del colapso ecológico, hombres y robots deben vivir bajo estrictos protocolos. Jacq Vacuan, un agente de seguros de una empresa tecnológica, investiga la manipulación ilegal de un robot. Sin embargo, el caso da un vuelco al descubrir que un grupo de autómatas está escapando de los humanos para iniciar una nueva civilización que porta los valores que solían definir a la humanidad.

Drácula, la leyenda jamás contada

(EUA, 2014)
Dirección: Gary Shore
Actúan: Luke Evans, Sarah Gadon, Dominic Cooper

Los orígenes del mito del conde Vlad Dracul son revelados en la historia del hombre que, para proteger a los suyos, hace con la oscuridad un pacto sangriento que lo convierte en la leyenda que conocemos. Siguiendo todas las reglas del cine vampírico, esta obra mezcla terror sobrenatural, historias legendarias, romance, y el necesario juego de claroscuros que caracteriza a este género.

El libro de la vida

(EUA-México, 2014)
Dirección: Jorge R. Gutiérrez
Actúan: Diego Luna, Zoe Saldana, Channing Tatum

En esta cinta producida por Guillermo del Toro, un torero enfrenta el dilema de seguir a su corazón o cumplir las expectativas de su familia. Sin embargo, antes de que pueda tomar una decisión, se ve empujado a un viaje por el inframundo que le obliga a enfrentar sus temores.

GADGETS

Dyson 360° Eyerobot

Más que una aspiradora, se trata de un robot. Su sistema funciona gracias a una visión periscópica de 360° que le permite escanear y navegar alrededor de las habitaciones sabiendo qué limpia, qué le falta, dónde está y dónde no debe estar. Cuenta con una aplicación para iOS y Android que mapea, calendariza y reporta avances.

Apple Watch

A partir del otoño habrá dos nuevas versiones de iPhone, la 6 y la 6 Plus, que meten a la compañía al mercado de las *phablets*, donde domina Samsung. Pero el nuevo *gadget* es Apple Watch, un reloj inteligente, con un catálogo de aplicaciones y funciones, que se comunicará con iPhone (desde la versión 5) para llevar registro de tu salud, mensajes, correo, entre otras características.

SERIES

Gotham

En Ciudad Gótica suceden misterios que sirven de telón a la historia del Caballero de la Noche. La serie comienza tras la muerte del matrimonio Wayne. El detective Gordon se preocupa por el huérfano Bruce y está decidido a encontrar al asesino, pero la trama de corrupción que la mafia ha tendido sobre la ciudad le hace imposible cualquier avance.

The Affair

¿Cuáles son los efectos emocionales de una relación extramarital? Noah es escritor y maestro de escuela en Nueva York, felizmente casado, pero resentido debido a su dependencia económica; Alison es una joven mesera que trata de rehacer su vida y su matrimonio luego de haber sufrido una tragedia. El drama se desata cuando Alison y Noah se encuentran en Montauk, un místico pueblo a la orilla del mar.

LIBROS

Los hombres del alba

Efraín Huerta

Fondo de Cultura Económica, 2014

Este poemario es considerado un pilar de la poesía hispanoamericana del siglo XX. A 70 años de su primera edición, hoy se relanza en edición facsimilar para celebrar el centenario del nacimiento del poeta. Esta edición preserva todas las características de la edición príncipe de 1944, incluyendo, además, un epílogo del especialista Emiliano Delgadillo, que arroja nueva luz sobre el significado y la producción del poema.

El libro salvaje

Juan Villoro

Fondo de Cultura Económica, infantil, 2014

Juan tiene planeadas las vacaciones, pero su madre ignora sus planes y lo deja en casa del Tío Tito, un bibliófilo empedernido que le teme a los osos de peluche. Ahí, escondido entre los miles de ejemplares de la biblioteca, Juan tendrá que encontrar el Libro Salvaje, uno que se resiste a la lectura y que guarda entre sus páginas un secreto destinado al lector que sea capaz de atraparlo.

Una noche en el laberinto

Ave Barrera

Editorial Edebé, Infantil, 2014

Cuando Adriana y sus compañeros reciben una invitación para una fiesta de cumpleaños en el restaurante que tiene el laberinto más grande de la ciudad, no se imaginan la cantidad de aventuras y desafíos que tendrán que superar para hacer valer sus derechos y dejar bien claro que su amistad es resistente a toda prueba.

EVENTOS PARA OCTUBRE DE 2014

Exposiciones

Maletas migrantes
Varios artistas

Esta exposición parte de la premisa de que todos somos, fuimos o seremos personas en tránsito histórico, geográfico o psicológico. Así, invita al espectador a aproximarse a estas maletas que 50 artistas contemporáneos han intervenido con diferentes estilos y técnicas con el fin de aportar una serie de visiones en torno al complejo tema de la migración.

Del 13 de septiembre al 26 de octubre
Entrada libre
Centro Cultural Tijuana-CECUT
Paseo de los Héroes 9350
Col. Zona Urbana Río Tijuana
C.P. 22010
Tijuana, Baja California
Más informes: (664) 687 9600

Teatro playback

Improvisaciones con participación del público
La Escafandra, ensamble teatral

El objetivo de este tipo de montajes es honrar las historias del público, dándoles dimensión sobre el escenario y haciendo del espectador un sujeto activo del acto creativo. De esta forma, mientras el público habla sobre sus vivencias, los actores, músicos y *staff* improvisan un montaje teatral siempre interesante, generando una reflexión viva y lúcida.

16 de octubre, 20:00 h
Cuota de recuperación: $120.00
Foro 37
Londres 37
Col. Juárez
C.P. 6600
Cuauhtémoc, Ciudad de México
Más informes: escafandraplayback@gmail.com

Televisión

Factor Ciencia
Una producción de Canal Once

La revista de TV *Factor Ciencia* es un noticiario que da los adelantos de último momento acerca del mundo de la ciencia y la tecnología, un interesante programa que ayuda al televidente a entender cómo funciona nuestro mundo y cuáles son los últimos descubrimientos científicos, sus debates y su aplicación en la vida cotidiana.

Del 7 de julio al 27 de octubre de 2014
Los lunes de 19:30 a 20:00 h
En XE IPN-Canal Once
Informes: (55) 5166 4000 y 01 800 226 2511

CARTELERA
OCTUBRE 2014

42.º Festival Internacional Cervantino
http://www.festivalcervantino.gob.mx/
Guanajuato, Guanajuato y más
8 al 26 de octubre

En esta ocasión, el cuarto festival cultural a nivel mundial se celebra bajo los ejes temáticos del 450 aniversario del nacimiento de **Shakespeare** y el concepto de **frontera(s)**, que reflexiona acerca de los límites —territoriales, ideológicos y artísticos—. Además, se presentan destacados exponentes, como el artista visual y dramaturgo belga Jan Fabre; los bizarros Tiger Lillies; el actor y director Romeo Castellucci; Rubén Blades, "El poeta de la salsa"; el bailarín de butoh Akira Kasai; el acordeonista Kimmo Pohjonen, entre otros, dentro de una programación que incluye:

- **15** estrenos mundiales
- **35** países
- **3,762** creadores
- **685** actividades
- **22%** más programación que en 2013
- **Japón**, país invitado especial
- **Nuevo León,** estado invitado
- **Nuevas sedes**
- Eventos en varios municipios del estado
- La presentación del **Proyecto Ruelas** de teatro comunitario
- La **Academia Cervantina**
- **Cervantino Infantil**
- **Cervantino Juvenil**
- **Presentaciones** en la Ciudad de México
- **170** pantallas proyectando el festival en distintos puntos del país

Festival Revueltas 2014

https://www.facebook.com/FestivalRevueltasDgo
Durango y sus municipios
Del 3 al 29 de octubre

Creado hace una década en honor a los hermanos Revueltas, en esta ocasión se dedica al centenario del natalicio del escritor José Revueltas. Se realizarán 140 eventos artísticos, el país invitado es Portugal, y el estado, Zacatecas. Las actividades se extenderán a más de 20 municipios con la participación de 1,500 artistas locales e internacionales, que presentan conciertos de música clásica y pop, ballet, teatro, el Festival Revueltas de Jazz y Blues y el Festival Revueltas Infantil, con una buena dosis de títeres.

Festival Internacional de Cine de Morelia 2014

http://moreliafilmfest.com/
Morelia, Michoacán
Centro Histórico
Del 17 al 26 de octubre

Esta importante fiesta ha ganado renombre por el rigor de su selección oficial y porque ha servido de escaparate a directores que han conquistado el público en México y festivales internacionales. Mantiene vínculos con importantes celebraciones, como la Semana de la Crítica de Cannes y los Óscar, en los que los ganadores del festival son oficialmente elegibles para concursar por las estatuillas. Cada año presenta invitados internacionales de renombre y premia a lo mejor del cine nacional en las categorías de cortometraje, documental y largometraje.

Radio
La feria de los libros-programa en vivo
>Radio UNAM 860 AM
>Del 13 de agosto al 31 de diciembre
>Lunes 17:00 a 17:30 h

Atletismo
1.er Medio Maratón Regio
>Monterrey, Nuevo León
>Parque Fundidora
>12 de octubre, 7:30 h
>Talleres para niños

Talleres para niños
Animación para niños y jóvenes
>Ciudad de México, colonia Roma
>Fidencia, Espacio de Arte
>A partir del 1 de octubre, 17:00 h

Gastronomía
FEVINO-Festival del Vino Mexicano
>Guadalajara, Jalisco, La Gotera, 3 y 4 de octubre
>Ciudad de México, Campo Marte, 9 y 10 de octubre

Hay Festival-Xalapa 2014

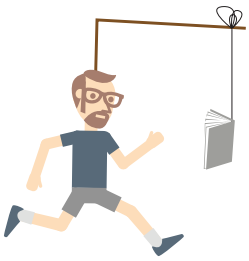
http://www.hayfestival.com
Xalapa, Veracruz
Biblioteca Carlos Fuentes
Teatro del Estado
Casa del Lago y otras sedes
2 al 5 de octubre

Una fiesta de ideas e historias en la que el diálogo es el elemento natural de este festival que año con año se celebra alrededor del mundo. Novelistas, directores, músicos y artistas visuales se juntan para intercambiar conocimientos con el público. Este año la sede, Xalapa, contará con más de 70 eventos y con la presencia de escritores de la talla de Salman Rushdie, científicos, artistas y más. Habrá actividades para niños, exposiciones, una muestra de artistas xalapeños emergentes, así como una serie de conciertos.

* Eventos sujetos a cambios sin previo aviso.

Correr para vivir

Por Salvador Leal



PARA CORRER LO ÚNICO QUE BASTA ES SALIR A LA CALLE Y PONER UN PIE DELANTE DE OTRO

Nunca fui de los niños que hicieron ejercicio en la escuela. Jamás me entusiasmó llegar a casa sudado con costras de mugre fosilizadas en la frente. Como se podría inferir de columnas anteriores (y del mero hecho de estar escribiendo hoy acerca de asuntos culturales), los deportes nunca fueron lo mío. En la primaria era el típico niño regordete de lentes que siempre prefirió cualquier cosa a una pelota de futbol. Y cuando digo cualquier cosa, era realmente eso: un examen de matemáticas, un castigo sin salir a recreo, planas y planas escritas por ambos lados de la hoja a renglón seguido. Lo que fuera antes de hacer actividad física.

A pesar de los esfuerzos de mis papás, que se empeñaron en meterme a clases de karate (el karate mexicano jamás vio una cinta más blanca que la mía), que me incitaron a ingresar al equipo de basquetbol (nunca un "poste" hizo tanto honor a su nombre) o que me obligaron a inscribirme a unas clases de natación donde no aprendí ni a nadar de muertito, mi primera juventud la sobreviví sin más actividad física que la que se realiza con el pulgar derecho que aprieta el control de la televisión.

Pero el tiempo pasa y el sedentarismo no acaricia. Al llegar a los 30 me casé y empecé a correr. Obviamente no hay que confundir que me dieron ganas de echarme a correr porque me casé. Más bien, encontré una buena manera de reiniciar mi vida con hábitos más saludables y correr fue lo que encontré a la mano.

Aquí es donde el tema de esta columna toca por primera vez el ámbito de la **Revista del Consumidor**: correr es tremendamente barato. El gasto más caro, si es que uno quiere tomarlo más o menos en serio, son los tenis, pero fuera de eso, todo lo demás es prescindible. Para correr lo único que basta es salir a la calle y poner un pie delante de otro.

Para alguien que jamás en su vida había hecho ejercicio, los primeros dos minutos corriendo son el más grande sinsentido que ha tenido tu vida en mucho tiempo. Sientes que el corazón se te sale, las piernas te duelen y la cabeza te retumba. Nunca me ha dado una embolia, pero creo que la sensación ha de ser muy similar. Lo que te recomiendan los que saben es que comiences a correr cinco minutos y caminar otros cinco, hasta llegar a media hora. Así una semana. A la siguiente te avientas 10 minutos corriendo y cinco minutos caminando, igual de campechano. Poco a poco, el cuerpo genera mayor resistencia y responde a lo que le estás pidiendo. En menos de lo que creen, se querrán inscribir a su primera carrera de cinco kilómetros que tan de moda están.

Los beneficios médicos están más que documentados. Uno comienza a dormir, respirar y caminar mejor; de repente se empiezan a formar más anticuerpos, te enfermas menos y cuando subes escaleras ya no sientes el corazón en la garganta. El "problema" con correr es que puede interferir con todos tus hábitos. Si fumas, el cigarro te sabe mal y cada vez que fumas a la mañana siguiente tus pulmones te lo cobran, así que decides dejarlo. Te duermes temprano para poder correr antes de la chamba o para evitar el calor de media mañana, le bajas al alcohol porque deshidrata y afecta tu rendimiento, e incluso la alimentación —que hasta entonces era de lo más relajada— cobra importancia: resulta muy incómodo correr con el estómago pesado generado por alimentos grasosos. Además, el consumo de frutas y verduras ayuda a evitar calambres, que son el enemigo número uno de los corredores.

Supongamos por un momento que esta es una columna de consumo cultural y no de consumo deportivo y que, por lo tanto, esperarían que hubiera una referencia a alguna película, canción o libro. Afortunadamente, sí la hay. El libro que les quiero recomendar es perfecto para acompañar tanto a personas que apenas se están animando a correr como a corredores experimentados que van por su quinto maratón (no es mi caso).

El libro es ***De lo que hablo cuando hablo de correr,*** de **Haruki Murakami** (Tusquets). Si ustedes ya están familiarizados con la obra de Murakami, les sorprenderá leer algo bastante más aterrizado en este libro que básicamente es un enorme ensayo sobre cómo él comenzó a correr, por qué lo hace y qué lo impulsa a no dejar de hacerlo. Si no están familiarizados con la obra de Murakami, les encantará el estilo directo, sencillo y sin pretensiones del escritor japonés.

Aquí es cuando les debería citar frases del libro de Murakami para terminar de atraparlos y motivarlos a correr a leerlo, pero su estilo es difícilmente citable. No hay frases cortas que contengan sabiduría, sino grandes párrafos que, como breves carreras, te hacen avanzar por el libro. Por sobre todas las cosas, el libro exuda amor por la literatura y por correr. Y si me permiten lo poético, por vivir.

Faltan escasos tres meses para que termine el 2014 y aún estamos a tiempo de comenzar los propósitos que nos hicimos en enero. Si hacer ejercicio fue uno de ellos, agarra unos tenis cualquier mañana de estas y sal a la calle, te sorprenderá lo mucho que descubres de ti y de tu alrededor durante el camino.

Salvador Leal
Economista. Más de tres décadas frente a un televisor lo certifican como un experto, un necio o una víctima del medio.

Estás a cinco clics de desahogar tu queja

Concilianet

concilianet.profeco.gob.mx

Concilianet es la herramienta de **Profeco** para resolver, vía internet, los conflictos que tengas con los proveedores participantes con cero filas, cero espera y cero papel.

Foto Arturo Buitrón

Algunos de los 74 proveedores que ya concilian en línea:

Aeroméxico • Acros • Alaska Airlaines • American Airlines • Anáhuac • Andrea• Auto Gran Crédito Famsa • Bodega Aurrera • Bradescard • Comisión Federal de Electricidad • Club Inntegra • Coordinados • Copa Airlines • Coppel • Deremate.com • Dorians • El Portón • Elite • Envía • Enlaces Terrestres Nacionales • Fábricas de Francia • Flecha Amarilla • Futura • Gas Natural de México • Grupo Estrella Blanca • Grupo Geo • Grupo Metropolitano • HP • Hypercable • KitchenAid • LAN • Lacsa • Liverpool • LG México • Mabe • Mas Tv • Maxcom • MaxiGas Natural • Maytag • Megacable • Mercado Libre • Mixup • Nextel • Norte de Sonora • Office Depot • Pacífico • Presidente Club de Viajes • Primera Plus • RadioShack • Redpack • Sadasi • Sams Club • Saks • Sanborn's • Sears • Suburbia • Superama • Taca • Telcel • Telecable • Total Play • Transportes Chihuahuenses • Transportes Frontera • TTur Renta de autobuses • Vips • VivaAerobus • Viveica • Volaris • Walmart • Whirlpool

EDIFICIOS A PRUEBA DE GRAVEDAD

Contra viento, temblores y marea

¿Te has preguntado por qué esos edificios tan altos se mantienen en pie? ¡Cada vez los construyen de más pisos y capaces de soportar temblores y fuertes vientos! Descubre los secretos de los que se valen ingenieros para hacer que las ciudades "rasquen" el cielo

Torre Taipéi 101

Taipéi, China
509 m de altura, 106 pisos

Secreto: Péndulo amortiguador de maza

Actualmente es el segundo más alto del mundo e imita en su diseño a los templos chinos que buscan el cielo para encontrarse con los dioses. Consta de un péndulo forrado de oro de 660 toneladas que compensa el movimiento cuando hay temblores.

Torre Mayor

Ciudad de México, México
225 m de altura, 59 pisos

Secreto: Amortiguadores de presión sísmica

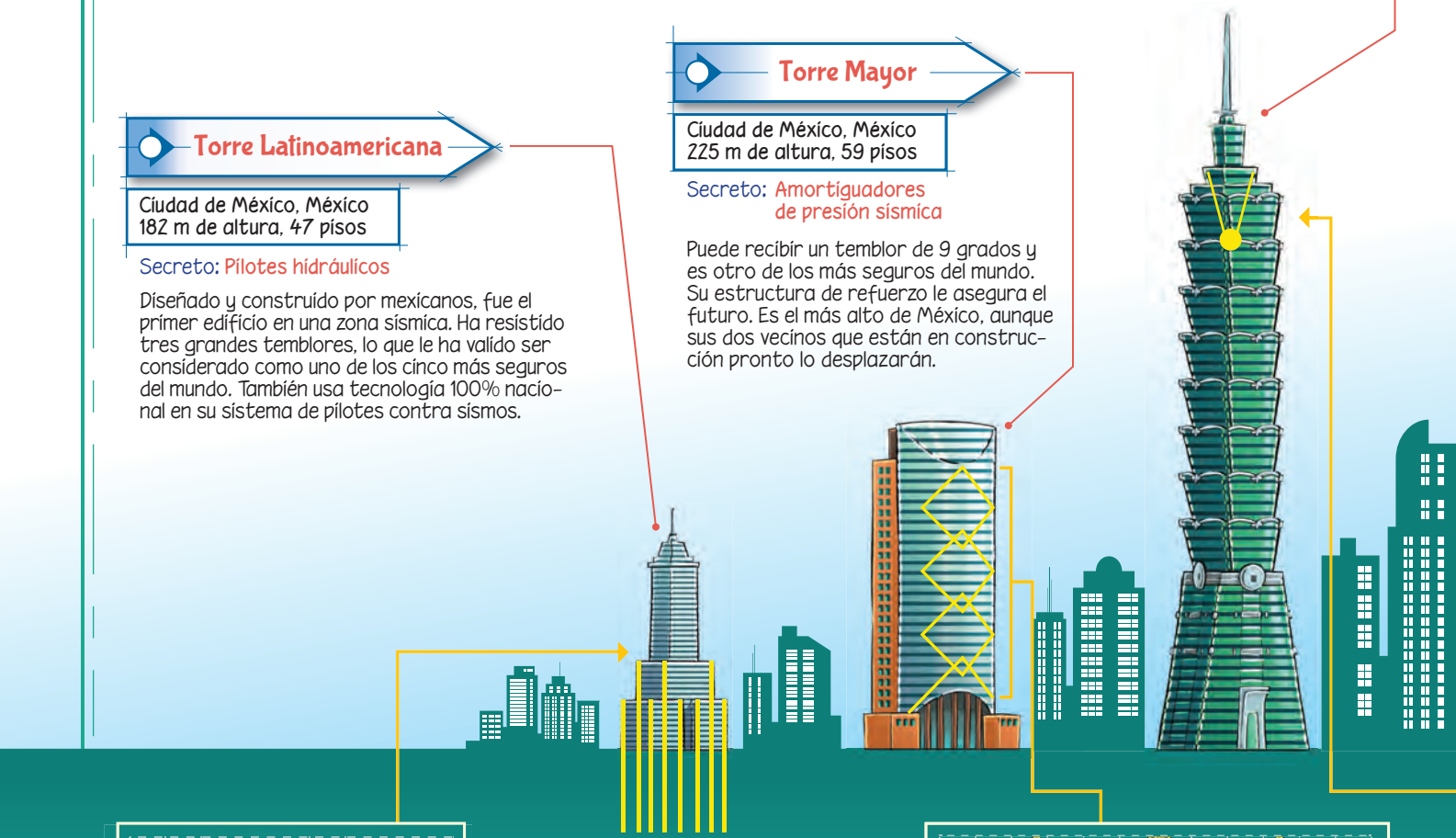
Puede recibir un temblor de 9 grados y es otro de los más seguros del mundo. Su estructura de refuerzo le asegura el futuro. Es el más alto de México, aunque sus dos vecinos que están en construcción pronto lo desplazarán.

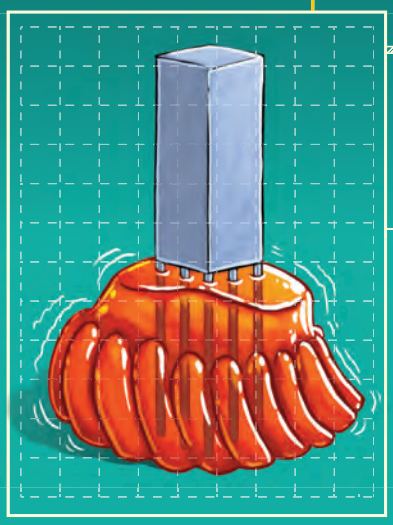
Torre Latinoamericana

Ciudad de México, México
182 m de altura, 47 pisos

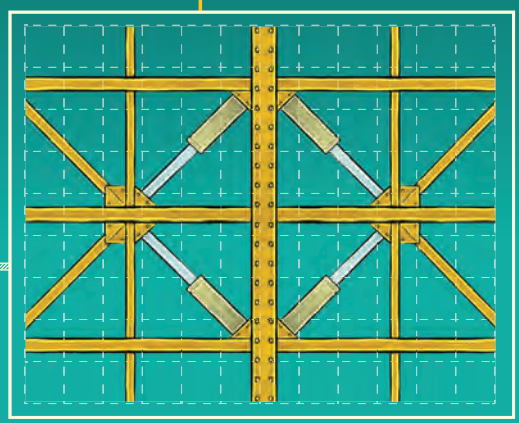
Secreto: Pilotes hidráulicos

Diseñado y construido por mexicanos, fue el primer edificio en una zona sísmica. Ha resistido tres grandes temblores, lo que le ha valido ser considerado como uno de los cinco más seguros del mundo. También usa tecnología 100% nacional en su sistema de pilotes contra sismos.





Si haces una construcción en suelo gelatinoso y la fincas sobre pilotes que se apoyen en suelo firme tendrás un buen punto de apoyo; así evitarás que se hunda.



Los rombos hacen una sólida armadura difícil de romper, más si están equipados con amortiguadores que absorben las fuerzas de choque cuando tiembla, evitando que se fracture. Por eso dicen: ¡ser flexible a veces te hace más fuerte!

Burj Khalifa

Dubái, Emiratos Árabes Unidos
828 m de altura, 186 pisos

Secreto: Diseño contra viento

Esta construcción de leyenda se puede ver a 95 kilómetros y es la más alta del mundo. Dentro de sí tiene parques, iglesias, hoteles y lo necesario para vivir en ella. Pero, para ser segura, tuvo que saber combatir el viento desértico.

EL FUTURO A LA VISTA

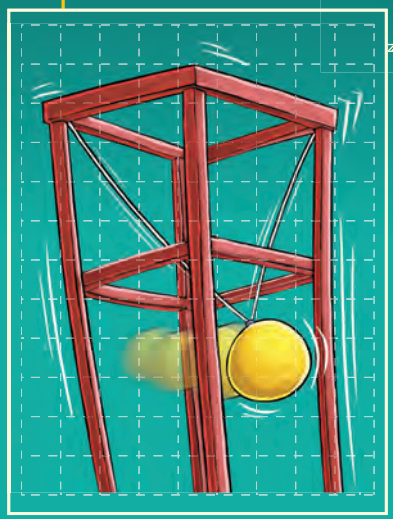
Según los grandes constructores, es posible que con la tecnología que tenemos se puedan construir edificios de hasta 2 kilómetros de alto. ¿Te imaginas? Miles de personas podrían vivir en ellos. ¿Crees que podrán surtirse y no tendrán problemas de abastecimiento?

Por eso, los nuevos constructores apuestan a que estas inmensas construcciones sean autosuficientes al generar electricidad, reciclar agua, producir comida y más.

¿Te imaginas siendo un diseñador urbano del futuro?

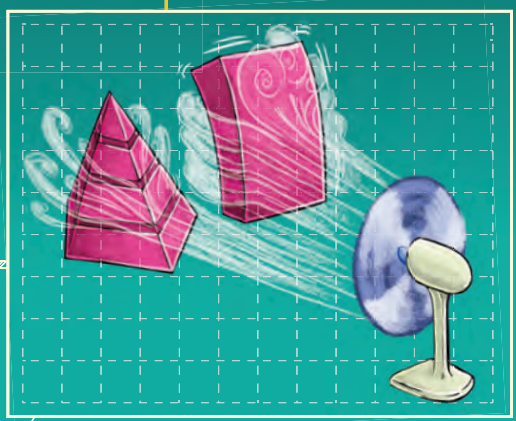
Fuentes
http://www2.taipei-101.com.tw/en/Tower/buildind_05-1.html
http://www.torremayor.com.mx
http://www.torrelatino.com/
http://www.burjkhalifa.ae/en/

Gráfico: **Bruno Piña**



Cuando una estructura experimenta movimiento en su base, un péndulo a lo alto puede absorber las vibraciones. Sin este y otros amortiguadores, en un sismo tendrás una tembladera que reventará la estructura.

Si evitas que el viento se concentre en un punto, dispersas el daño que puede hacer. Un cono y una pirámide triangular no permiten que pegue en un solo lado, si a eso le sumas una fachada que lo desvíe hacia distintos puntos, desarmarás al viento.



EL TURNO DE

Gimena Gómez

Esta joven y talentosa actriz es una mexicana que exige sus derechos como consumidora, con el mismo ahínco que imprime en su preparación y carrera. Este mes estrena su producto teatral *Rosa mexicano*

¿Cuál ha sido la peor compra de tu vida?
Un aparato para depilación permanente que no sirvió.

¿Qué haces cuando te dan "gato por liebre"? ¿Reclamas o te aguantas?
¡No, reclamo! Soy de las que denuncia en **Profeco**, voy con el gerente y me planto en todos lados a que reciban mi queja.

¿En qué gastas sin escatimar?
En mi preparación. Invierto sin pensarlo dos veces en cursos de canto y música, en talleres de actuación, en el gimnasio, las clases de *pole dance* y todo lo que tenga que ver con mi carrera.

Oferta vs. Gimena, ¿quién gana?
¡Las ofertas!

¿Revisas las etiquetas de los productos que compras?
¡Siempre! Si es comida, reviso cuidadosamente, ya sabes: carbohidratos, proteína y la calidad de los nutrientes, etc. Si son aparatos u otros productos, veo de qué están hechos, de dónde vienen, sus instrucciones, todo lo que me convenza de que me convienen.

¿Reparar un artículo dañado o comprar otro?
Comprar uno nuevo, es más fácil.

¿Qué es para ti un gasto inútil?
Bueno, todos mis gastos los veo muy útiles, pero comprar un automóvil nuevo de lujo, porque se devalúa demasiado rápido, prácticamente en cuanto sale de la agencia, y su precio es muy alto.

¿La cultura es un producto de consumo?
Sí, por supuesto.

¿Cómo somos los mexicanos al consumir cultura?
Deberíamos hacer lo que uno hace a la hora de adquirir otros productos, investigar qué hay, quién lo hizo, qué ofrece. Creo que el público mexicano se va mucho por lo más conocido, lo de siempre, sin investigar qué es lo que hay, y además, se guía mucho por prejuicios. Por ejemplo, mucha gente tiene la impresión de que el teatro es muy caro.

¿Cuál es la última obra de teatro que te impactó?
La velocidad del zoom del horizonte, bajo la dirección de Martín Acosta.

¿Cómo te describirías como producto de consumo?
Como producto, soy una actriz que se prepara mucho con el fin de abrirme un lugar en los espacios culturales y también en los comerciales, entre los cuales salto constantemente para mantener un balance.

Rosa mexicano ¡Soy tu fan!

Dramaturgo: **Luis Ayhllón**
Director: **Martín Acosta**
Elenco: **Aída López, Rodrigo Villarreal, Francisco Cardoso y Gimena Gómez**

Se estrena el 2 de octubre en el teatro El Galeón en el Centro Cultural del Bosque, en la Ciudad de México, donde estará hasta el 9 de noviembre de jueves a domingo. A partir del 21 de noviembre, la puedes ver en el Teatro Helénico, de esta ciudad, de viernes a domingo.

Foto: Óscar Ponce

Sembraste en primavera

cosecha en otoño

Cobíjate con esta promoción:

Suscríbete por **$250**

y recibe hasta la puerta de tu casa

12 números por el precio de 10

Llama al 5516 6612 o 5212 0468 desde el DF y zona metropolitana
o al 01 800 468 8722 (larga distancia sin costo) para más información.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

Con la firma del convenio de colaboración entre la **CFE**, el **FIDE** y la **PROFECO** marcamos un antes y un después en la atención a los consumidores de energía eléctrica

La CFE era juez y parte cuando un consumidor acudía a reclamar por el consumo de energía eléctrica. Cuando había una inconformidad sólo CFE decidía si procedía o no.

Una opinión neutral. El Fideicomiso para el Ahorro de Energía Eléctrica (FIDE) emitirá su opinión sobre la veracidad de la medición y consumo de energía que reclamen los consumidores.

Para conciliar una queja, el procedimiento requería hasta 4 audiencias y en ocasiones duraba más tiempo.

Profeco y CFE crean un sistema de atención eficiente para consumidores del servicio de energía eléctrica, a fin de agilizar la resolución de quejas.

Cuando se atendía una queja por cobro indebido, la revisión del funcionamiento del medidor la realizaba CFE.

El Fide y PROFECO estarán presentes en las revisiones de funcionamiento de medidores que realice la CFE.

El consumo de energía eléctrica se veía incrementado por una falta de cultura de consumo responsable y sustentable.

Se promoverán programas de educación para el consumo responsable y acciones para disminuir el consumo de energía eléctrica en los hogares, que impactará positivamente en la economía familiar.

Esta es la nueva Profeco, la defensora del consumidor.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

MOVER MÉXICO

Platillo

SABIO PROFECO

Las siguientes recetas integran en un solo plato, de forma inteligente y deliciosa, todos los nutrientes necesarios para llevar una dieta equilibrada. Para este mes de octubre te presentamos dos recetas para disfrutar el otoño. Se trata de unas papas rellenas con queso y semillas y una sopa minestrone con salchichas.

¡Buen provecho!

El PSP está avalado por la nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco
y elaborado por el chef Julio Romagnoli

Frutas y verduras de temporada

¿Sabes qué frutas y verduras son características de este mes?

Frutas

- Chicozapote
- Durazno
- Granada roja
- Guayaba
- Limón
- Mandarina
- Manzana
- Membrillo
- Naranja
- Papaya
- Pera
- Perón
- Plátano
- Tejocote
- Toronja
- Uva

Verduras

- Aguacate
- Acelga
- Berenjena
- Betabel
- Calabacita
- Calabaza
- Cebolla
- Col
- Coliflor
- Chayote
- Chile poblano
- Chile verde
- Ejote
- Elote
- Espinaca
- Jitomate
- Lechuga
- Papa
- Pepino
- Tomate
- Zanahoria

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

164

SOPA MINESTRONE CON SALCHICHAS

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN: 568 kcal * Proteínas 28 g * Grasa 22 g * Fibra dietética 6 g * Colesterol 67 mg

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 6 salchichas de pavo (300 g), rebanadas
- 120 g de queso parmesano rallado o el de tu preferencia
- 180 g de alubia mediana (remojadas y cocidas)
- 180 g de pasta chica
- 2 papas (350 g), sin cáscara y en cubos
- 3 jitomates (600 g), sin cáscara ni semillas, picados
- 2 zanahorias (200 g), sin cáscara y en cubos pequeños
- 1 poro rebanado (200 g)
- 1 nabo (150 g), sin cáscara y en cubos pequeños
- 120 g de chícharos cocidos
- 1 tallo de apio (60 g), en medias lunas
- 1/3 de cebolla (60 g)
- 1 diente de ajo (2 g), finamente picado
- 3 tazas de caldo de pollo
- 3 tazas del caldo de cocción de las alubias
- 4 cucharadas de aceite (40 ml)
- 1 *bouquet* de hierbas de olor amarrado o envuelto en un pedacito de manta de cielo
- 1 ramita de perejil
- 1 ramita de tomillo
- 1 hoja de laurel
- 1 ramita de albahaca
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. En una cacerola grande calienta 2 cucharadas de aceite y acitrona el ajo, la cebolla y el apio. Agrega la zanahoria, el nabo y las papas. Inmediatamente añade el caldo de pollo y el *bouquet* de hierbas. Deja cocer hasta que las verduras estén tiernas.
2. Aparte, calienta el aceite restante en una sartén y sofríe el jitomate picado durante 5 minutos aproximadamente.
3. Agrégalo a la sopa junto con la pasta, las alubias y su caldo, los chícharos, el poro y las salchichas.
4. Cuando suelte el hervor sazona con sal y pimienta al gusto. Deja cocinar 10 minutos más a fuego medio.
5. Retira el *bouquet* y sirve caliente espolvoreado con el queso rallado.

165

PAPAS RELLENAS CON QUESO Y SEMILLAS

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN: 520 kcal * Proteínas 26 g * Grasa 28 g * Fibra dietética 4 g * Colesterol 192 mg

INGREDIENTES (6 RACIONES)

> 6 papas grandes (1½ kg)
> 200 g de queso oaxaca deshebrado
> 150 g de queso manchego rallado
> 80 g de semillas oleaginosas (pepitas, almendras, cacahuate, nuez, etc.)
> 6 cucharadas de cebolla (60 g), finamente picada
> 1 diente de ajo (2 g)
> 2 cucharadas de mantequilla (20 g)
> 1 pizca de nuez moscada

Para la ensalada:

> 12 hojas de lechuga (240 g), lavadas y troceadas
> 1 jitomate rebanado (220 g)
> Hojas de espinaca (120 g) cortadas
> 6 cucharadas de vinagre (60 ml)
> 2 cucharadas de aceite de oliva (20 ml), o el de tu preferencia
> 2 cucharadas de agua
> Sal y pimienta al gusto
> 2 huevos cocidos (165 g)

PREPARACIÓN

1. Cepilla las papas bajo el chorro del agua y elige si deseas cocerlas en agua hirviendo o en el horno. En el segundo caso, envuélvelas bien en papel aluminio, precalienta el horno a 190 °C, colócalas en la rejilla de la parte media y hornéalas por aproximadamente 40 minutos o hasta que se sientan suaves.
2. Una vez cocidas, pártelas por la mitad, extrae la pulpa con una cucharita y pásala por el prensapapas para obtener un puré fino. Reserva. Deja una pequeña capa de papa junto a la cáscara para que no se rompa.
3. Calienta la mantequilla en una sartén y acitrona la cebolla y el ajo. Incorpora las semillas y tuéstalas ligeramente sin dejar de mover. Retira del fuego.
4. Mezcla la papa y el queso oaxaca con el preparado anterior. Salpimienta, agrega la pizca de nuez moscada y revuelve. Si es necesario agrega 3 cucharadas de leche.
5. Rellena las papas y espolvorea por encima el queso manchego.
6. Hornea durante algunos minutos hasta que el queso gratine.
7. Acompaña con la ensalada fresca, adornada con las rebanadas de huevo cocido. Adereza con una vinagreta mezclando el vinagre con el aceite, el agua, sal y pimienta.

El **chef Julio Romagnoli** es propietario de Romagnoli Restaurante, ubicado en la colonia Condesa de la Ciudad de México. Contáctalo en **romagnoli.restaurante@hotmail.com**

DIRECTORIO de delegaciones

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México DF.

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)

Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo. Lunes a viernes de 9 a 18 horas.

DELEGACIONES PROFECO

AGUASCALIENTES

Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes. Tel. (01 449) 915 9460 y 915 1082

BAJA CALIFORNIA

Guadalupe Victoria #9440, edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zina del Río, CP 22320, Tijuana. Tel. (01 664) 684 8795

Subdelegación: Palacio Federal Mexicali, Manzana 11, Lote 76 de Calzada Independencia y Av. De los Pioneros #1005, CP 21000, Mexicali. Tel. 557 3084 y 557 3085

BAJA CALIFORNIA SUR

Jalisco s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz. Tel. (01 612) 125 3887

CAMPECHE

Av. 16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche. Tel. (01 981) 811 0672, 816 6002

COAHUILA

Blvd. Venustiano Carranza #2879, col. La Salle, CP 25240, Saltillo. Tel. 416 5445, 415 9556 y 416 7544

Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Poniente, col. Centro, CP 27000, Torreón. Tel. 712 6406 y 716 9674

COLIMA

José Antonio Torres, esq. Av. Rey Colimán #402, col. Centro, CP 28000, Colima. Tel. 314 6949, 312 7991 y 92

Subdelegación: Balvino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo. Tel. 332 9180 y 332 9107

CHIAPAS

Blvd. Serra Rojas #1090, edificio anexo de la Torre Chiapas, Sección A, Nivel 1, Col. Paso Limón, CP 29095, Tuxtla Gutiérrez. Tel. (01 961) 602 5943

Subdelegación: 8.ª Avenida Sur #46, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdova y Ordóñez. Tel. 626 7501

CHIHUAHUA

Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua. Tel. (01 614) 437 0770

Subdelegación: Benjamín Franklin #3220, centro comercial Plaza de Las Américas loc. 7-A, col. Anillo Envolvente del Pronaf, CP 32315, Cd. Juárez. Tel. (01 656) 613 5093, 613 5089 y 613 5087

DISTRITO FEDERAL

Centro (Benito Juárez, Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc, Azcapotzalco): Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º piso, col. Doctores, CP 06720. Tel. (01 55) 5578 1771

Oriente (Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18 1er piso, col. Granjas México, del. Iztacalco, CP 08400. Tel. (01 55) 2636 0311

Poniente (Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq. Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180. Tel. 5273 9745, 5272 9847 y 5272 7511

Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Coyoacán y Xochimilco): Blvd. Adolfo Ruiz Cortines #5323, col. Isidro Fabela, del. Tlalpan, CP 14030. Tel. 5528 2293, 5528 4771, 5528 7419, 5528 7829 y 5528 8435

DURANGO

Zaragoza #110 Sur, col. Centro, CP 34000, Durango. Tel. 825 3322 y 27

ESTADO DE MÉXICO

Naucalpan: Av. 3 #47, entre Av. De las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370. Tel. 5576 6375 y 5576 6028

Nezahualcóyotl: Calle La Cucaracha #293, esq. Dr. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000. Tel. 5743 5746, 5112 2741 y 5743 7866

Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000. Tel. 5390 7539, 5390 8309 y 5390 9784

Toluca: Calle Santos Degollado Oriente #103, col. Centro, CP 50000. Tel. 215 7070 al 72, 215 5198 y 213 6372

Ecatepec: Av. Hank González #50, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210. Tel. 5774 5006

GUANAJUATO

Calle 5 de Mayo #341, col. Obregón, CP 37320, León. Tel. 716 6044, 716 5682 y 716 6808

Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Francisco Sarabia, col. Moderna, CP 36690, Irapuato. Tel. 635 2414 y 15

GUERRERO

Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco. Tel. 483 1558, 483 5885 y 483 9363

Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala. Tel. 332 7450 y 51

HIDALGO

Av. Cuauhtémoc #700 esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, col. Revolución, CP 42060, Pachuca. Tel. 714 0636, 714 0690 y 714 3419

JALISCO

Calle Marsella #49 (entre calle Pedro Moreno y Morelos), 2.º piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara. Tel. 3615 7383, 3615 7393 y 3616 7667

MICHOACÁN

Blvd. García de León #1908, col. 5 de Diciembre, CP 58280, Morelia. Tel. 315 6150, 315 6307 y 315 6255

MORELOS

Av. Morelos No. 277, Col. Centro, CP 62000, Cuernavaca. Tel. 314 5918 al 22 y 314 5877

NAYARIT

Av. México Sur #142, col. Centro, CP 63000, Tepic. Tel. 212 3457, 210 2525 y 213 6541

NUEVO LEÓN

Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey. Tel. 8347 4849 y 8347 8222

OAXACA

Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca de Juárez. Tel. 513 4141, 513 4555 y 515 1478

PUEBLA

Calle 19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Puebla. Tel. 232 6700, 246 1522 y 246 5861

QUERÉTARO

Constituyentes Oriente #102, planta baja y local 13, col. Quintas del Márquez, CP 76047, Querétaro. Tel. 223 5722, 223 5723 y 223 6263

QUINTANA ROO

Av. Coba lotes 9 y 11, planta alta, manzana 8, supermanzana 22, col. Centro, CP 77500, Cancún. Tel. 884 2634, 887 2877 y 884 2701

Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local 8 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen. Tel. 803 1261 y 879 4484

SAN LUIS POTOSÍ

Librado Rivera 215 y 225, col. Del Valle, CP 78200, San Luis Potosí. Tel. 841 2500 al 03

SINALOA

Blvd. Francisco I. Madero #744 Poniente, col. Centro, CP 80000, Culiacán. Tel. 712 5848, 713 0742 y 716 0906

SONORA

Oaxaca #150, col. Centro, esq. con Escobedo, Edificio San Enrique CP 83000, Hermosillo. Tel. 214 9393 y 213 8618

Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón. Tel. (01 644) 415 2588

TABASCO

Carmen Cadena de Buendía #133, col. Nueva Villahermosa, CP 86070, Villahermosa. Tel. 312 3795, 314 1575, 314 3122 y 314 5699

TAMAULIPAS

Juan B. Tijerina #925, esq. Nicolás Bravo, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria. Tel. 312 9471, 316 1357 y 312 2296

Subdelegación: Blvd. Morelos #475-A, altos, col. Andaluzas, CP 88630, Reynosa. Tel. 922 7769, 922 7770 y 922 5460

Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, 1.er piso, local 1 y 3, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico. Tel. 213 2432, 213 4764 y 213 7050

TLAXCALA

Calle 33 #203, col. Loma Xicoténcatl, CP 90070, Tlaxcala. Tel. 462 7835, 462 2022 y 462 9990

VERACRUZ

Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. con Calle Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz. Tel. 100 3891, 94 y 97

Subdelegación: Calle Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa. Tel. 812 4382, 817 3796 y 817 3359

YUCATÁN

Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida. Tel. 928 5966, 923 6320 y 924 2466

ZACATECAS

Calle Fernando Villalpando #214, col. Centro Histórico, CP 98000, Zacatecas. Tel. 922 0460, 922 0611 y 922 8561